మాధవ సేవగా సర్వప్రాణి సేవ.

SERVE ALL BEINGS AS SERVICE TO GOD.

ఆరోగ్య కవచం

ప్రకృతి వైద్య రహస్యాలసారాంశము

సేకరణ :

విజయ హెల్తీ ఫుడ్స్

డాక్టరు నుండి
మందుల నుండి
ఆసుపత్రుల నుండి
మనని దూరంగా ఉంచే జీవన విధానం

- నువ్వులు దానం చేసి పోయిందనుకుంటారు శని, తీసుకున్నవారు పొందుతారు ఆరోగ్యాన్ని ఆ నువ్వులు తిని.
- తినండి రోజూ ఓ నువ్వుల ఉండ పొందండి క్యాల్షియం ఎముకల నిండా.

RAAGI PROTEIN SHAKE



VIJAYA HEALTHY FOODS

We can Supply Raagi Paayasam (Raagi Kheer)
For Parties & Functions.

EEGA VIJAYA SRINIVAS

Chikkadpally, Hyderabad - 20 Ph: 8712911476, 8977245712.

ముందుమాట

ఈ **"ఆరోగ్య కవచం"** మన అందరి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే మార్గదర్శకంగాను, ప్రతిఇంటి ఇల్లాలికి తన కుటుంబంలో ఎదురయ్యే ఆరోగ్య సమస్యలన్నింటినీ పరిష్కరించే ఆయుధంగాను, విద్యార్థులకు జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకొనుటకు మరియు శరీర సౌష్టవాన్ని, కండపుష్టిని పెంచుకొనుటకు ఉపయోగపడే గురువుగాను, ఎప్పుడు ఆస్పత్రుల చుట్టూ తిరిగే వారికి ఆపద్బాంధవుడు గాను, లావు తగ్గాలి - సన్నబడాలి అనుకునేవారికి ఆప్త మిత్రుడుగాను, మహమ్మారిలా దాపురించిన బి.పి., షుగర్, కీళ్ళ నొప్పులు, థైరాయిడ్ వంటి వ్యాధిగ్రస్తుల పాలిట అమ్మగాను, మరెన్నో మొండి రోగాలు తగ్గుటకు మరియు రాకుండా ఉండుటకు అమ్మమ్మగాను, ఏదైనా సాధించాలి అనుకునేవారికి కావలసిన ప్రోద్బలాన్ని, ఆత్మ స్థైర్యాన్ని అందించే గురుదేవునిగాను సదా మన వెంట ఉండి మనల్ని కాపాడుతుంది.

ఇట్లు
విజయ హెల్తీ ఫుడ్స్
హైదరాబాద్.

VIJAYA HEALTHY FOODS
Mobile: 8977245712, 7702850324

ప్రతులు : 1000

పేజీలు : 54

వెల : రూ॥ 50/-

మార్చి : 2018

సేకరణ : విజయ హెల్తీ ఫుడ్స్, హైదరాబాద్.

విషయ సూచిక

పరిచయం

1. ఉత్తరేణి పుల్లతో పండ్లు తోమవచ్చును. బ్రష్ మదిరిగా నురగ వస్తుంది.
2. స్వీట్లు విడిగా తింటే ఆకలి చస్తుంది. భోజనం చేసేటప్పుడు తింటే వాటి ప్రభావం ఎక్కువ ఉండదు.
3. ఉపవాసం ద్వారా కీళ్ళ నొప్పులు చాలా బాగా తగ్గుతాయి.
4. తమలపాకులో ఎక్కువ కాల్షియం ఉంటుంది.
5. ఖర్జూరంలో ఎక్కువ ఐరన్ ఉంటుంది.
6. గోరింటాకు వర్షాకాలంలో పెట్టుకోవాలి.

1. మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే

1. జబ్బును తగ్గించడం ఆరోగ్యం కాదు. జబ్బు రాకుండా చేయడమే ఆరోగ్యం.
2. ఆరోగ్యం అనేది డాక్టర్లు ఇచ్చేది కాదు.
3. రోగికి : డాక్టర్‌కి
   ఆస్పత్రికి,
   మందులకి సంబంధం ఉంది.
4. ఆరోగ్యవంతునికి – డాక్టర్‌కి సంబంధం లేదు.
5. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం శరీరానికి తప్పనిసరి ఉండాలి.
6. అధిక శక్తినిచ్చే ఆహారాన్ని తినవద్దు. లావు అవుతారు.
7. మంచి అలవాట్లు ఆరోగ్యాన్నిస్తాయి. చెడు అలవాట్లు ఆరోగ్యాన్ని పోగొడుతాయి.

మొలకలు తినాలి బాలింతరాలు - తయారవుతాయి బాగా పాలు.

2. ప్రకృతి జీవన విధానం అంటే ఏమిటి?

1. నీరు, భోజనం, విసర్జన, వ్యాయామం విశ్రాంతి, నిద్ర అవసరం మనకు.
2. ఉదయం, రాత్రి వండని ఆహారం తినాలి, మధ్యాహ్నాం వండిన ఆహారం తినాలి.
3. భారతీయ సంస్కృతిని ఋషి సంస్కృతి అంటారు.

3. నీరు త్రాగే విధానము

1. అన్నం తినేటప్పుడు నీరు త్రాగొద్దు. అన్నం బాగా నమిలి తింటే వెక్కిల్లు రాకుండా ఉంటుంది.
2. అన్నం తినేటప్పుడు నీరు త్రాగితే ఆహారం జీర్ణం అవడం ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. పొట్ట పెరుగుతుంది.
3. ఉదయం నిద్ర లేవగానే నోరు కడగకుండా లీటరుంపావు నీరు త్రాగి, పొట్ట ప్రేగులపై మనసును పెట్టి పది నిమిషాలు అటు ఇటు తిరగాలి. తరువాత దొడ్లోకి వెళ్లాలి. వ్యాయామం అయిన తరువాత రెండవసారి లీటరుంపావు నీరు త్రాగి మళ్లీ దొడ్లోకి వెళ్లాలి.
4. అల్సర్–కడుపు మంట వున్నవారు గోరు వెచ్చని నీరు త్రాగాలి (ఉదయం)
5. భోజనం, టిఫిన్ చేసిన రెండు గంటల తరువాత నీరు త్రాగాలి.
6. ఈ విధంగా నీరు త్రాగితే కడుపునొప్పి, పొట్ట ఉబ్బరం, తలనొప్పి, మూత్ర సంబంధ వ్యాధులు, పొడి చర్మం, అల్సర్, విరేచనంలో రక్తం పడటం, మలబద్ధకం, పార్శ్వ తలనొప్పి, ఎసిడిటి, దగ్గు, మూత్రంలో మంట, అజీర్తి, ఎలర్జీ, పులిత్రేన్పులు, జ్వరాలు, గ్యాస్ట్రబుల్, ఎండలో చర్మం నల్లబడటం, కిడ్నీలో రాళ్ళు, బరువు పెరగడం, వాంతులు, తుమ్ములు, రొంపలు ఉండవు.
7. అన్ని వేళలా గోరువెచ్చని నీరు త్రాగడం చాల మంచిది.
8. గమనిక: గుండె ఎన్‌లార్జ్ అయినవారు, కిడ్నీలు ఫెయిల్ అయినవారు, లివర్ డ్యామేజ్ అయినవారు, గ్లైకొమా ఇబ్బంది ఉన్నవారు డాక్టర్ల సలహామేరకు నీరు త్రాగవలసి ఉంటుంది.

సైంధవ లవణం కాదు ప్రత్యామ్నాయం - ఉప్పను పూర్తిగా మనటమే ఉపాయం.

4. మలబద్ధకం వలన నష్టాలు

1. మలం 3 రోజులు నిల్వ ఉంటే నులిపురుగులు పుడుతాయి.
2. అజీర్ణ వ్యాధులు వస్తాయి. వాంతులు, తలనొప్పి, ఆకలి తగ్గుతుంది. ప్రేగు కేన్సర్ వస్తుంది. చర్మ సమస్యలు, గ్యాస్ ట్రబుల్ వస్తాయి.
3. ప్రేగులు టెన్షన్‌కి గురి అవుతాయి. కాబట్టి మనకు కూడా టెన్షన్‌గా అనిపిస్తుంది. తద్వారా తలనొప్పి వస్తుంది.
4. ఒకసారి దొడ్లోకి వెళితే మలబద్ధకం లేదా రోగం. రెండుసార్లు లేదా మూడుసార్లు వెళితే ఆరోగ్యం.
5. పొట్టనిండా తిన్న తరువాత దొడ్లోకి వెళ్లవలసి వస్తే అది ఆరోగ్య లక్షణమే!
6. మాంసాహారం వలన మలబద్దకం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

5. సుఖ విరేచనం కావాలంటే ?

1. మలబద్దక లక్షణాలు

ఎ మూత్రం ముందు వస్తే.
బి. మలం ముందు గట్టిగా వస్తే
సి. నెప్పిగా ఉన్నా.
డి. అంచెలంచెలుగా వచ్చే మలం.
ఇ. సింకుకు అంటుకున్నా.
ఎఫ్. మూలుగుతూ బిగబడుతూ వెళితే.
జి. ఎలిక పాములు, నులిపురుగులు ఉన్నా.
హెచ్. గ్యాస్‌ట్రబుల్ ఉన్నా.
ఐ. అసంతృప్తిగా దొడ్లోంచి బయటకు వచ్చినా.

2. దొడ్లోకి వెళ్ళగానే మలం 4 సెకండ్లలో అయిపోయి తరువాత మూత్రం రావాలి. సుఖంగా ఉంటుంది.
3. ఆహారం, నీరు, మనసు, సుఖ విరేచనానికి అనుకులంగా మార్చుకోవాలి.
4. సుఖ విరేచనానికి పీచుపదార్థాలు కావాలి. వృక్ష సంపదలో పీచు పదార్థాలు ఉంటాయి. మాంసాహారంలో ఉండవు.
5. జొన్న రాగుల కంటే గోధుమలో పీచుపదార్థాలు ఎక్కువ.
6. నమలలేని వారికి జవ్వ గోధుమ రవ్వ (ఎర్రరవ్వ) అన్నం లాగా వాడుకోవచ్చు.
7. గ్యాస్ ట్రబుల్ ఉన్న వారు టిఫిన్‌గా పండ్లనే 10 రోజులు తినాలి.
8. బలవంతంగా మోషన్ వెళ్ళవద్దు.

6. కాఫి, టీ లు ఎందుకు మానాలి ?

1. కాఫి, టీలు త్రాగినప్పుడు శక్తి వస్తుంది. కాని తరువాత వచ్చిన శక్తి కంటే ఎక్కువ శక్తి పోతుంది.
2. తేనె+నిమ్మరసం కాఫీ లాగా త్రాగవచ్చును.

7. వండకుండా ఎందుకు తినాలి ?

1. వేడి చేసినదాన్ని నిల్వ చేసి మళ్ళీ మళ్ళీ వేడిచేయడం మంచిది కాదు. అలాచేస్తే పోషక విలువలన్నీ పోతాయి. ముసలితనం వస్తుంది.
2. 50% Raw Food 50% Fry చేసినవి ఆరోగ్యాన్ని బ్యాలెన్స్ చేస్తుంది.
3. అర్క పక్వాలు తినాలి (అర్క=సూర్యుడు).
4. 50% వండని ఆహారం (Raw Food) లో 25% మొలకెత్తినవి 25% (Fruits) పండ్లు ఉండాలి.

8. పచ్చి కూరలను ఎలా వండుకోవాలి?

1. పొట్ల, బీర, సోర పంటలకు పురుగు మందులు కొట్టరు. కాబట్టి వీటిని పచ్చివి తినొచ్చు.
2. బెండ, దొండ, చిక్కుడు, వంకాయ, క్యాబేజి, వీటికి పురుగు మందులు రోజూ కొడతారు. కనుక వీటిని వండుకుని తినాలి.
3. క్యారెట్, టమాటా, కీర, జ్యూస్ రక్త తయారీకి మంచిది.

9. పండ్లు, పండ్ల రసాలను ఎప్పుడు ఎలా తీసుకోవాలి.

1. జామ, బొప్పాయి, నేరేడు, పుచ్చకాయ, ఖర్జూరం, సపోట, సీతాఫలం, అనాస, నారింజ, బత్తాయి వీటికి పురుగు మందులు కొట్టరు.
2. ద్రాక్ష, దానిమ్మ ఆపిల్ వీటికి పురుగు మందులు కొడతారు.
3. షుగర్ ఉన్నవారు (Diabaties) తియ్యటి జ్యూస్‌లు త్రాగవద్దు సిట్రస్ జ్యూస్‌లు మంచిది.
4. జామ, నేరేడు, బత్తాయి, నారింజ, కమల, బొప్పాయి, పుల్ల రేగుకాయలు జ్యూస్ చేయరాదు.
5. తియ్యటి పండ్లు అలాగే తింటే మంచిది. జ్యూస్ మంచిది కాదు.
6. పాలు, పంచదార, ఐసు జ్యూస్‌లో వేయవద్దు. తేనె, ఖర్జూరం వాడాలి.
7. పుల్లటి జ్యూస్‌లు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవాలి లేదా సాయంకాలం తీసుకోవాలి. ఆకలి పెరుగుతుంది.

10. మన సంపూర్ణ ఆహారం ఏది ?

1. పూరీ జీర్ణం కావడానికి 6 గంటలు పడుతుంది.
2. పండ్లు, కూరగాయలు తొందరగా అరిగి ఆకలి పుట్టిస్తాయి.
3. వేరుశనగ, కొబ్బరి, పెసర్లు, మినుములు మొ॥ తక్కువ తీసుకున్న ఎక్కువ శక్తిని ఇస్తాయి. లావు పెరగడానికి ఉపయోగపడతాయి.

వంటల్లో వాడే ఏ నూనె అయిన కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచి హాని చేస్తుంది.

4. అన్నిటికంటే గింజలలో ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటి తరువాత ఆకుకూరలు, వీటి తరువాత కూరగాయలు, వీటి తరువాత దుంపలు.
5. **మన శరీరానికి కావలసిన షోషక విలువలు ఏడు అవి:-** 1.పిండి పదార్థాలు, 2.మాంసకృత్తులు, 3. కొవ్వు, 4.విటమిన్‌లు, 5.మినరల్స్, 6.ఎంజైమ్స్, 7.పీచుపదార్థాలు ఇవన్నీ తగినంత మొలకెత్తిన గింజలలో తప్ప వేరెందులోనూ ఉండవు.
6. మనకు కావలసిన సంపూర్ణ ఆహారం గింజలు ఇది అతి ముఖ్యమైన సాత్వికతను కలిగించే ఆహారం ఈ విషయం. భగవద్గీతలో కూడా (చివరన) చెప్పబడింది.
7. వడపప్పు, గింజలు, కొబ్బర తెలివికి మేధాశక్తికి మంచిది.
8. పెద్దమనిషయిన ఆడవాళ్ళ ఎదుగుదలకు నువ్వులు (హైకాల్షియం), తెలివికి పచ్చికొబ్బర పెడతారు.

11. మొలకెత్తిన గింజలు ఎలా తినాలి?

1. వేరుశనగ, 2 రకాల మొలకలు, పచ్చికొబ్బర, ఖర్జూరం టిఫిన్‌లో పెట్టుకోవచ్చు.
2. మొలకలు, పండ్లు కలిపి తినవచ్చు.
3. మొలకలు తింటే ఇడ్లి, దోషలు తినరాదు.
4. సృష్టిలో ఎక్కువ పోషక విలువలున్న ఆహారం మొలకెత్తిన గింజలు.
5. కూరగాయలు మొలకలతో తినరాదు.

వండిన ఆహారంతో అవుతారు బేజారు - సూర్యాహారం తింటే రోజంతా హుషారు.

12. కోపము వలన కలుగు నష్టములు మరియు నివారణ

కోపం వలప కలుగు నష్టాలు:

1. కోపము కలిగినప్పుడు ఉచ్వాసలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. గుండె వేగం పెరుతుంది.
2. శరీరంలోని శక్తి ఖర్చు అవుతుంది.
3. శ్వాస వేగం పెరుగుతుంది.
4. కోపంతో కొలెస్ట్రాల్ తయారవుతుంది.
5. రక్త నాళాలు సన్నబడతాయి.
6. గుండె సాధరణముగా 72 సార్లు కొట్టుకుటుంది, కానీ కోపం వచ్చినపుడు గుండె 150 నుండి 200 సార్లు కొట్టుకుంటుంది.
7. నిద్ర రాదు, మోషన్ రాదు, శాంతాన్ని కోల్పోతాము, ఆనందం పోతుంది.
8. బ్రెయిన్ హెమరేజ్, గుండెపోటు లాంటి భయంకర వ్యాధులు వస్తాయి.
9. వివేకంతో ఉండాలంటే క్రోధాన్ని వదలాలి.
10. **కోపం వలన వచ్చే వ్యాధులు** (1) షుగర్ 2) హైబిపి 3) మలబద్ధకం 4) అలర్జీలు 5) రొంపలు 6)బలహీనత 7) శ్వాసకోష వ్యాధులు 8) గుండె జబ్బులు 9) థైరాయిడ్ సమస్యలు మొదలగునవి.
11. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే **"తన కోపమే తన శత్రువు"**.

13. కోపం రాకుండ సాధన ఎలా చేయాలి ?

1. మూడు కాలాలను వర్తమానంలో గుర్తు చేసుకోరాదు.
   వర్తమానంలో భూత, భవిష్యత్ కాలాలను గుర్తు చేసుకోరాదు.
2. **కర్మయోగం :** చేసే పని మనసుని+శరీరాన్ని కలిపి చేయడం.
3. మనసు+శరీరం ఒక పని మీద ఏకాగ్రత పెట్టాలంటే మెడిటేషన్ ఉపయోగపడుతుంది.
4. కామం, క్రోధం, లోభం, మోహం, అహంకారం ఈ గుణాలను అదుపులో ఉంచుకోవాలి.

5. సాత్విక ఆహారం వలన కోపం 40 లేదా 50 శాతం తగ్గుతుంది.
6. ఉదయం పూట మెడిటేషన్‌లో **"ఈ రోజు నేను ఎవ్వరి మీద కోపము కలిగించుకోను"** అని అనుకోవాలి.
7. రాత్రి పడుకునే ముందు మెడిటేషన్‌లో ఈ రోజు నేను ఎవరి మీదనైనా కోప్పడ్డానా? అయితే ఈ పొరపాటు మళ్ళీ జరగరాదు.

బుద్ధుడు:- తిన్నది తిన్నవారికి తృప్తి, చూసినది చూసిన వారికి తృప్తి, విన్నది విన్న వారికే తృప్తి. మరి అన్నది ఎవరికి తృప్తి, అన్న వారికే చెందుతుంది. మనం చెడు విన్నా అది మన మనస్సును చేరనీయకూడదు.

14. తక్కువ కాలుష్యాన్ని విడుదల చేసే ఆహారం.

1. మనం తీసుకునే ఆహారం 4 రకాలుగా ఉంటుంది. మనకు అర్ధం కావడం కోసం వాటిని కిరోసిన్, డిజిల్, పెట్రోల్, గ్యాస్ లాంటి ఇంధనాలతో పోల్చుకుందాం.
వీటిలో ఎక్కువ కాలుష్యాన్ని విడుదల చేసేది కిరోసిన్ లాంటివి.
తక్కువ కాలుష్యాన్ని విడుదల చేసేవి గ్యాస్ లాంటివి.
2. **కిరోసిన్ లాంటివి**:- మాంసాహారం, ఐస్ క్రిమ్, ఫాస్ట్‌ఫుడ్, ఆవకాయా, బజ్జీలు, నూనె పదార్థాలు, బేకరి ఐటమ్స్, కూల్‌డ్రింక్స్ ఇవన్నీ శరీరాన్ని కాలుష్యం చేసే పదార్థాలు.
3. **డిజిల్ లాంటివి:** మసాలాలు తగ్గించి మాంసం తినకుండా శాఖాహారం తినేవారు.
4. **ప్రెటోల్ లాంటివి:** 50% రాఫుడ్, 50% ఉప్పు నూనెలు లేని ఆహార పదార్థాలు.
5. **గ్యాస్ లాంటివి:** కేవలం పచ్చి ఆహారాలు (**Raw Foods**) మాత్రమే ఇది శరీరాన్ని కాలుష్యం చేయదు, కాలుష్యం నుండి కాపాడుతుంది.

15. అధిక బరువు వలన కలుగు నష్టాలు

1. ఆడవారు 45 కేజీల నుండి 55 కేజీల మధ్య, పురుషులు 50 కేజీల నుండి 60 లేదా 65 కేజీల మధ్య ఉండాలి.
2. వయసుకు తగ్గ బరువు కంటే కూడ 2 కేజీలు తక్కువగా ఉండాలి.
3. లావున్న వారందరికి రక్తం తక్కువగా ఉంటుంది.
4. మడిమెల నొప్పులు, మోకాళ్ళ నొప్పులు, బి.పి., షుగర్లు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

16. బరువు తగ్గడానికి ఆహారం

1. అన్నం 25% కూర 75% తినాలి (పుల్కా=నూనె లేని రొట్టె)
2. (ఉప్పు, నూనె లేని కూరలు) ఎక్కువ కూరతో పుల్కాలు తినాలి.
3. కిరోసిన్ ఫుడ్ తినరాదు **ఉదా :- బిస్కెట్స్, చాక్‌లెట్స్, ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, బేకరి ఐటమ్స్ మొ॥వి.**

17 బరువు తగ్గడానికి దిన చర్య

1. **ఉదయం వెజ్ జ్యూస్ :** క్యారెట్, టమాట, కీర జ్యూస్ తప్పనిసరిగా నిమ్మకాయ, తేనెతో తీసుకోవాలి (రక్తవృద్ధికి).
2. మొలకెత్తిన విత్తనాలు+పండ్లు టిఫిన్ చేయాలి.
3. లంచ్‌లో పుల్కాలు, ఎక్కువ కూరతో తినాలి.
4. పుల్కాలు, పచ్చి కూరగాయల తురుము, మజ్జిగ డిన్నర్‌లో తీసుకోవాలి.
5. ఎక్కువ బరువు ఉన్నవారు జాగింగ్, వాకింగ్ చేయవద్దు. ప్రాణాయామ ఆసనాలు చేయాలి.

18. స్నానము

1. శాంపూలు వాడినా చుండ్రు పోదు. చుండ్రు పోవాలంటే రోజు తల స్నానం చేయాలి.
2. చల్లని నీటితో స్నానం చేస్తే చర్మానికి రక్త ప్రసరణ జరిగి, చర్మ వ్యాధులు రాకుండా ఉంటుంది.

3. సబ్బుకు బదులుగా సున్నిపిండి వాడుకోవాలి.
4. కుంకుడుకాయ వారానికి ఒకసారి వాడాలి. శాంపూలు వాడవద్దు.
5. చన్నీళ్ళ స్నానం చేసేవారు ఒళ్ళు నొప్పులు ఉన్నపుడు గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి, నొప్పులు తగ్గుతాయి.

19. ఖర్జూరం విశిష్టత

1. నువ్వుల చూర్ణం, ఖర్జూరం కలిపి ఉండలుగా చేసి తినవచ్చును.
2. జ్యూస్‌లలో చక్కెరకు బదులుగా ఖర్జూర వాడాలి.
3. ఎండు ఖర్జూరం పౌడర్ షుగర్‌లాగ అన్నింటిలోకి బాగుంటుంది.
4. లావు తగ్గాలనుకునేవారు 7 ఖర్జూరాలు తినాలి. ఎక్కువ తినవద్దు.
5. ఖర్జూరం అలిసినప్పుడు తింటే వెంటనే శక్తి వస్తుంది. **(Instant Energy)**

20. కొబ్బరి విశిష్టత

1. కొబ్బరి మేధాశక్తి పెరగడానికి తోడ్పడుతుంది.
2. కొబ్బరిలో కొలెస్ట్రాల్ ఉండదు. కొవ్వు పదార్థం ఉంటుంది.
3. నిండు నీరున్న కాయలో కేవలం పిండి పదార్థము ఉంటుంది. ఇలాంటిది దేవునికి కొట్టవద్దు. చాలా తక్కువ నీరున్న కాయను కూడా దేవునికి కొట్టవద్దు. సగం నీరున్న ముప్పేట కాయను మాత్రమే కొట్టాలి.
4. కొబ్బరి చట్నీ కూడా చాలా మంచిది.
5. గ్రైండ్ చేసిన కొబ్బరిపాలు, ఖర్జూర పొడి, తేనె పిల్లలకు పెద్దలకు ఎంతో మంచిది.
6. కండలు పెరగాలనుకునేవారు పచ్చి కొబ్బరిని విరివిగా వాడవచ్చు.
7. మేధాశక్తికి, తెలివితేటలకు, జ్ఞాపకశక్తికి, మెదడు కణాలకి కావల్సిన అసలైన ఆహారం పచ్చికొబ్బరే. అంతేకాదు కండ పట్టాలనుకునేవారు మాంసాహారానికి బదులుగా, పచ్చి కొబ్బరి తింటే మంచి కండ పుష్టి వారి సొంతం అవుతుంది.

మంసాహారంలో పోషక విలువలు న్న - సాత్విక(మంచి) గుణాలు సున్న.

21. రాత్రిపూట భోజనము

1. త్వరగా అరిగేదై ఉండాలి.
2. అన్నం, కూర, మజ్జిగ, పిల్లలకు, బాలింతలకు మాత్రమే.
3. పుల్కాలు, చప్పగా కూరలు షుగర్ వ్యాధి వారికి మరియు బరువు తగ్గాలని అనుకునే వారికి.

॥ పైవి వీలుకానప్పుడు ॥

4. సా॥ 6 గం॥ల నుండి 6.30 గం॥ల మధ్య ఏవైనా పండ్లు తిని డిన్నర్ ముగించాలి.
5. అన్నం తిన్న తరువాత అరటి పండు తింటె బరువు పెరుగుతారు. కాని అరటి పండ్లనే భోజనంగా స్వీకరిస్తే బరువు పెరగరు. కాబట్టి 5 లేదా 6 అరటి పండ్లని తిని డిన్నర్ ముగించవచ్చు. షుగర్ ఉన్నవారు అరటిపండ్లు తినకూడదు.

22. ఆకు కూరల గురించి

1. ఆరోగ్యానికి ఆకుకూరలు రోజు తినాలి వీటిలో కూరగాయల కంటే రెట్టింపు పోషక విలువలు, మాంసకృత్తులు ఉంటాయి.
2. పాలకూర, టమాట కలపి వండుకోవచ్చును. ఆకు కూరలు కోసి నిలువ ఉంచరాదు. విలువలు పోతాయి.
3. క్యాల్షియం టాబ్లెట్‌లు లేదా పెయిన్ కిల్లర్లు ఎక్కువగా వాడితే కిడ్నిలో రాళ్ళు తయారవుతాయి.
4. ఆకు కూరలు ఫ్రై చేయకూడదు, చింతపండు వాడకూడదు.
5. తోటకూర పెరుగు కలిపి నూనె లేకుండా వండుకోవచ్చు, గోంగూర పాలు కలిపి (నూనె లేకుండా) వండుకోవచ్చు రుచిగా ఉంటాయి.
6. పప్పులను కూరగాయలతో లేదా ఆకుకూరలతో కలిపి వండుకోవాలి.

దుంపలు తింటే అవుతారు లావు - పోషక విలువలు బొత్తిగా లేవు.

7. ఆకు కూరలలో మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి మధ్యాహ్నం తినాలి సాయంత్రం తింటే గ్యాస్ ట్రబుల్ వస్తుంది.
8. ఆకు కూరలన్నింటిలో "ఎ" విటమిన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది.
9. మునగాకు రోజు వంటలలో వాడవచ్చు, చాలా మంచిది.
10. ఆకు కూరల ద్వారా (ఆడవారికి) జుట్టు బాగా వస్తుంది.
11. బాలింతలకు పాలు బాగాపడతాయి.
12. ఆకుకూరలలో క్యాల్షియం ఎక్కువ సహజంగా తీసుకునే క్యాల్షియం ద్వారా మన శరీరానికి ఎలాంటి అనర్ధముండదు. కిడ్నిలో రాల్లురావు.
13. ఐరన్ పండ్లలో కంటే ఆకు కూరలలో ఎక్కువగా ఉంటుంది.
14. పాలకూర, శనగపిండి, నిమ్మరసం, పచ్చిమిర్చి, అల్లం నూనె లేకుండా వెయించి బజ్జీల్లాగా తినవచ్చు.
15. ఎ. గోధుమలు, పాలిష్ చేయని బియ్యం వంటి పీచు పదార్థాలు ఉన్నవి తింటే పూర్తి స్థాయిలో కాల్షియం అందుతుంది.
    - బి. ఒకసారి తీసుకున్న పాలు, పెరుగు వంటి పాల ఉత్పత్తులు సుమారు 300 ఎమ్‌జీ కాల్షియాన్ని అందిస్తాయి.
    - సి. క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్(గోబి పువ్వు) లలో కాల్షియం అధికంగా ఉంటుంది.
    - డి. కాల్షియం శరీరంలో వచ్చే వ్యాధి కారక క్రిములను నాశనం చేస్తుంది. కావున క్యాల్షియాన్ని శరీరానికి సరిపడా అందివ్వాలి.

23. తక్కువ ఖర్చుతో ఆరోగ్యం

1. ముడి బియ్యపు అన్నం, పాలు, పెరుగు రాత్రి కలిపి పెట్టుకుని ఉదయం టిఫిన్ లాగ తినవచ్చు.
2. ఒక పిడికెడు వేరుశనగ 3 గుడ్లు అంత బలాన్నిస్తుంది.

3. తక్కువ ధర ఉండే జామ అన్నింటికన్నా మంచి పండు. రోజు మూడు పండ్లు తినాలి.
4. అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు ఉపవాసం చేస్తూ తేనె+నిమ్మరసం, నీరు త్రాగాలి.

24.ఎసిడిటి కడుపులో మంటలు తగ్గాలంటె

1. కాఫి, టీలు త్రాగే వారిలో ఎసిడిటి కడుపులో మంటలు ఎక్కువగా వస్తాయి.
2. నీరు కావలసినంత 5 లీటర్లు త్రాగాలి.
3. భోజనం చేసేటపుడు నీరు త్రాగరాదు.
4. పెయిన్ కిల్లర్స్ ఎక్కువగా వాడరాదు, వాడితే ఎసిడిటీ గురించి టాబ్లెట్ వాడాలి.
5. కోపము, చిరాకు, టెన్షన్ ఉన్నపుడు మానసికస్థితి బాగోలేనప్పుడు కడుపులో మంట, ఎసిడిటి వస్తాయి.
6. కడుపులో మంటలు ఉన్నవారు ఉదయం గోరువెచ్చని నీళ్ళు త్రాగాలి.
7. గోరువెచ్చని నీళ్ళలో తేనె కలుపుకుని త్రాగితే కడుపులోమంట, ఎసిడిటి నుండి త్వరగా బయటపడవచ్చు.
8. చింత పులుపు ఎక్కువగా వాడినా కడుపులో మంటలు వస్తాయి.
9. భోజనం బాగా నమిలి తినాలి.

25. పాలిష్ పట్టిన బియ్యం వలన కలుగు నష్టాలు

1. బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్ మన శరీరానికి తగినంత అందదు.
2. షుగర్(మధుమేహం) ఉన్నవారికి షుగర్ పెరుగుతుంది.
3. బరువు పెరుగుతారు.
4. బి.పి. షుగర్‌లు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

5. కీళ్ళ నొప్పులు వస్తాయి.
6. కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది.
7. రక్తం తగ్గుతుంది.
8. తెల్ల బియ్యం, తెల్ల రవ్వ శరీరానికి చెడు చేస్తాయి.

దంపుడు బియ్యం వలన కలుగు లాభాలు:

1. ముడి బియ్యం వలన క్యాన్సర్ రాదు.
2. ముడి బియ్యం అన్నం తింటే ఎక్కువ శక్తి వస్తుంది 15 గం॥లు నిలబడిన అలసట రాదు.

26. పీరియడ్స్ గురించి

1. ఉదయం మొలకలు పండ్లు తినాలి.
2. మధ్యాహ్నం పుల్కాలు, ఎక్కువ కూర తినాలి. (ఉప్పు,నూనె లేకుండ వండిన కూరలు)
3. రాత్రి డిన్నర్‌లో పుల్కాలు ఎక్కువ కూర లేదా మజ్జిగా, క్యారెట్ దోసకాయలతో సలాడ్ లాగా చేసుకుని తినాలి.

27. గోధుమ గడ్డి యొక్క విశిష్టత

1. ఆకుకూరల నుండి రక్త వృద్ధి ఎక్కువ.
2. గోధుమ గడ్డి రసాన్ని త్రాగితే రక్త వృద్ధి ఎక్కువ అవుతుంది. రక్త లేమికి ఇది మంచి ఔషధం. గర్భినికి కూడా ఐరన్ టాబ్లెట్స్ అవసరం రానివ్వదు.
3. మొక్క వచ్చే గోధుమలు కొని వుంచండి.
4. గోధుమ గడ్డిని మట్టి కుండీలలో పెంచుకోవాలి. వానపాము లేదా పెండ ఎరువుగా వాడవచ్చు.

నీళ్ళ బోండానికి విలువ లేదు - మనకు పనికొచ్చే మాంసకృత్తులు దానిలో లేవు.

5. కొన్ని గోధుమలు 15 గం॥లు నానబెట్టి 24 గంటలు ముడి కట్టాలి తరువాత 7 లేదా 8 రోజులు కుండీలో ఉంచాలి.
6. గోధుమ గడ్డిని గ్రైండ్ చేసి వడపోసి నిమ్మరసం, తేనె కలిపి జ్యూస్‌లా తీసుకోవాలి.
7. క్రానిక్ డిసీసెస్ ఉన్నవారికి, బ్లడ్ క్యాన్సర్ ఉన్నవారికి చాలా మంచిది.
8. Wheet Grass పౌడర్ మార్కెట్‌లో అమ్మబడును. ఇది పిల్లలు పెద్దలు అందరూ త్రాగవచ్చు. (ఉదయం గోరువెచ్చని నీటితో ఒక స్పూను)

28. కొలెస్ట్రాల్ తగ్గాలంటే

1. కొలెస్ట్రాల్ అంటే వాతం.
2. హెచ్‌డిఎల్ కొలెస్ట్రాల్ మంచిది. ఎల్‌డిఎల్ కొలెస్ట్రాల్ చెడ్డది.
3. కొలెస్ట్రాల్‌ని కాలేయం తయారు చేస్తుంది.
4. కొలెస్ట్రాల్ ఉన్న ఆహారాన్ని తినవద్దు.
5. జంతుసంబంధిత ఆహారాలన్నింటిలో కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుంది.
6. వృక్ష సంబంధమైనవన్నీ కొలెస్ట్రాల్ లేనివి.
7. 100 గ్రాముల నెయ్యిలో 300 మి.మీ. కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుంది.
8. కోడిగుడ్డు పచ్చసొనలో 210 మి.మీ కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుంది.
9. వేరుశనగ, నువ్వులు, జీడిపప్పులు బాదాంపప్పు వీటిలో కొవ్వు ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ వుండదు.
10. నూనె ఎక్కువగా వాడితే, ఎక్కువ అయిన నూనె మన కాలేయమును చేరి కాలేయం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్‌గా మారుతుంది.
11. సోయా చిక్కుడు గింజలు ముక్కలుగా చేసి గ్రైండ్ చేసిన పాలు కూరలలో వాడవచ్చు. సోయ పిండి పుల్కాలలో కూడా వాడవచ్చు.

నీళ్ళు లేని తోడిమలేని కాయ దేవునికి కొట్టవద్దు - నూనె నిండినకాయ ముట్టవద్దు.

29. గ్యాస్ ట్రబుల్ తగ్గాలంటే

1. మలము స్టాకు ఉంటే గ్యాస్ ట్రబుల్ వస్తుంది.
2. సుఖ విరేచనం కావడానికి ఎనిమా డబ్బా మెడికల్ షాపులలో దొరుకుతుంది. ఉదయం దాన్ని వాడుకోవాలి.
3. ఆహారాన్ని బాగా నమిలి తినకపోతే జీర్ణ వ్యవస్థలో గ్యాస్ ట్రబుల్ వస్తుంది.
4. మొలకలు ఒక అంగుళం రానివి తింటే గ్యాస్‌ట్రబుల్ వస్తుంది.
5. గ్యాస్ ట్రబుల్ ఉన్నవారు మాంసం తినవద్దు.
6. ఉదయం టిఫిన్‌లో ఫ్రూట్స్ తినాలి. పుల్కా లేదా ముడి బియ్యం అన్నం మద్యాహ్నం తినాలి.
7. సాయంత్రం పుల్కాలు లేదా మొలకలు+పండ్లు తినాలి.
8. కాఫి, టీలు త్రాగరాదు.
9. రాత్రి భోజనంలో ఆకుకూరలు తింటే గ్యాస్‌ట్రబుల్ వస్తుంది. మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి.

30. జీర్ణాశయ రహస్యాలు

1. మన ప్రేగు మొత్తం 7 మీ॥ పొడువు ఉంటుంది.
2. (ఎ) భోజనం చేసినప్పుడు 15% అయినా ఖాళీ మన కడుపులో ఉంచాలి.
(బి) ఒకసారి భోజనం చేస్తే మళ్ళీ ఆకలి వేసిన తరువాత భోజనం చేయాలి.
(సి) తినేటప్పుడు నీరు త్రాగరాదు. త్రాగితే పొట్ట వస్తుంది. 2 గంటల తరువాత నీరు త్రాగితే కడుపులో మంటలు వుండవు.
3. డిన్నర్ సా॥7 గం॥ల లోపు తేలికగా జీర్ణం అయ్యే ఆహారం తీసుకోవాలి. ఉదా:- పండ్లు, పచ్చికూరగాయలు. ఎదిగిన పిల్లలు పండ్లు తినవచ్చు.
4. వారానికి ఒకసారి ఉపవాసం చేయాలి. జీర్ణాశయం మంచి శక్తిని పుంజుకుంటుంది.

తినే ఆహారాలపై ఉప్పు చల్లుకుంటే - ఆరోగ్యానికి పడుతుంది తుప్పు.

31. ఉపవాసం విశిష్టత

1. మన శరీరం రోజు నిద్ర సమయంలో రిపేరు క్లీనింగ్ నిర్వహిస్తుంది.
2. వారానికి ఒక రోజు ఉపవాసం చేయడం వలన ఆ రోజు మొత్తం మన శరీరం రిపేరు క్లీనింగ్ చేసుకుంటుంది. ఎంతో పుణ్యం వస్తుంది.

ఉపవాసము వలన కలుగు ప్రయోజనాలు:

1. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది,
2. మంచి అరుగుదల ఉంటుంది.
3. కొవ్వు కరుగుతుంది.
4. దీర్ఘకాల రోగాలను రాకుండా కాపాడుతుంది.
5. జబ్బులు రావనే ఆత్మస్థైర్యాన్ని పెంచుతుంది.

32. ఉపవాసము ఎవరు, ఎలాచేయాలి ?

1. గర్భిణి స్త్రీలు, రోజు మందులు వాడేవారు, బాగా హార్డ్ వర్క్ చేసేవారు, ఎదిగే వయసువారు, పాను, గుట్కాలు, జర్దాలు తినేవారు, 60 సం॥ల పైబడినవారు ఉపవాసం చేయరాదు.
2. ఉపవాసం చేసిన మరుసటి రోజు కఠినమైన ఎక్సర్‌సైజులు చేయవద్దు. ప్రాణాయామం చేయవచ్చు.
3. తేనె (ఓరల్ సెలైన్) జీర్ణాశయానికి పని కల్పించకుండా మనకు శక్తినిచ్చు అమృతము. కాబట్టి ఉపవాసము రోజు తేనె తప్ప మరేదీ తీసుకోవద్దు.
4. తేనె 4స్పూనులు, నిమ్మరసం, గ్లాస్ నీరు త్రాగాలి 1 గం॥ 30ని॥ల తరువాత మంచినీరు త్రాగాలి.
5. తేనె నిమ్మరసం రోజుకి 5 నుండి 7 సార్లు తీసుకోవచ్చు తేనె తీసుకున్న ప్రతి గంటన్నర తరువాత మంచి నీరు త్రాగాలి.
6. రెండవరోజు ఉపవాసం చేయాలనుకునేవారు పండ్లు, పండ్లరసాలతో చేయవచ్చు.

7. ఒకరోజు ఉపవాసం అంటే శరీరాన్ని సర్వీసు చేసినట్లు, తద్వారా కొవ్వు కరుగుతుంది. జీర్ణాశయం జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఉపవాసం వలన మొకాలినొప్పులు బ్రహ్మాండంగా తగ్గుతాయని పరిశోధనలో తేలింది.

33. ఆరోగ్యవంతుని బి.పి ఎంతుండాలి?

1. పైది 120 కిందిది 80 ఉంటే బిపి వచ్చినట్టే.
2. పై బిపి 100 లేదా 90 కింది బిపి 70 లేదా 75 ఉండాలి.
3. నీరు సరిగా త్రాగకపోవడం, ఆహారం విషయంలో కరెక్ట్‌గా లేకపోడం, హార్మోన్స్ బ్యాలెన్స్ లేకపోతే, కల్లు తిరగడం, అలసట, వీక్‌గా ఉండటం జరుగుతుంది.
4. **మొదటి బి.పి :** పైది 120 నుండి 140, కిందిది 80 నుండి 90మధ్య.

   రెండవది బి.పి : 140 నుండి 160 మధ్య పైది, 90 నుండి 100 మధ్య కిందిది ఉంటే బి.పి ఎక్కువగా ఉన్నట్లు.

   మూడవది: పైది 160 కంటే ఎక్కువ, కిందిది 100 కుపైగా ఉంటే అది హై బి.పి.
5. ఉప్పుకు లో బి.పి కి సంబంధం లేదు.
6. లో బి.పి అనేది ఉండదు.
7. కళ్ళుతిరగడం, కాళ్ళు చేతులు లాగడం, నీరసంగా ఉన్నట్లు అనిపించినప్పుడు నీరు సరిగా త్రాగి, కీర, బీర, సోర, టమాట రసాలు మరియు పండ్ల రసాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే సరిపోతుంది.

కొబ్బరి నిండా ఎన్నో ఆరోగ్య రక్షకాలు - కొబ్బరి తింటే రాదు కొలెస్ట్రాలు.

34. బరువు బలము పెరగాలంటే ఎలా తినాలి?

1. రాత్రి నానబెట్టిన వేరుశనగ ఉదయం తింటే ఎంతో బలం.
2. కండపట్టాలి అనుకునేవారు పచ్చికొబ్బరి ఎక్కువగా తినాలి. మొలకలతో పాటు ఉదయం తినొచ్చు. వీటితో పాటు 12 గంటలు నాబెట్టిన జీడిపప్పు, బాదాం పప్పు తినాలి.
3. పాలిష్ పట్టని ముడి బియ్యం అన్నం మద్యాహ్నం తినాలి.
4. కండపట్టాలి అనుకునేవారు సోయాచిక్కుడు గింజలను 15గంటలు నానబెట్టి అన్ని కూరలలో వేసుకోవచ్చు. లేదా అన్నంలో కూడా వేయవచ్చు. సోయాచిక్కుడు వలన గ్యాస్ ఎక్కువ ఉత్పత్తి అవుతుంది. కావున సోయా రాత్రికి తినవద్దు.
5. గ్యాస్ ప్రాబ్లం ఉన్నవారు అది తగ్గించుకొని సోయ వాడాలి.
6. సోయ గింజలలో 35 నుండి 40 శాతం ప్రోటీన్స్ ఉంటాయి. అన్ని గింజలలో కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్స్ కలిగిన గింజ సోయ.

35.రోజు వ్యాయామం ఎందుకు చేయాలి?

1. కాళ్ళను సెకండ్ హర్ట్ అంటారు. నడక ద్వారా సంకోచ వ్యాకోచం జరుగుతుంది. గుండెకు దూరంగా ఉన్న అవయవము కాళ్ళు, కాళ్ళలోని రక్తం గుండెను చేరాలంటే కాళ్ళలో కదలికలు (నడక) తప్పినిసరిగా ఉండాలి.
2. ఒక్కో కదలిక ఒక్కో భాగానికి మేలు చేస్తుంది. వ్యాయమం చేస్తేనే భోజనం చేసే అర్హత ఉంటుంది.

36. మన శ్వాస రహస్యం

1. ఏ జీవి అయితే తక్కువ శ్వాసలు తీసుకుంటుందో ఆ జీవి ఎక్కువ కాలం బ్రతుకుతుంది.
2. మనిషికి నిమిషానికి 8 నుండి 12 శ్వాసలు ఉండాలి.
3. (రాఫుడ్) వండనివి తింటూ ప్రాణాయమము చేస్తే శ్వాసలు తగ్గుతాయి.

అందరు తినవచ్చు రోజుకో కొబ్బరి చెక్క - షుగరు, బి.పి.ఉన్న వారికి చాలు చిన్న ముక్క.

4. ఉప్పు, నూనె, కారం ఆహారాలు తిన్న వెంటనే శ్వాసలు పెరుగుతాయి.
5. జొజ్జ ఉంటే శ్వాసలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.
6. మూడు పూటలా వండినవి తింటే శ్వాసలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.
7. చాక్లెట్లు, ఐస్‌క్రీములు, బర్గర్‌లు, బేకరీ ఐటమ్స్, ఎక్కువగా తింటే శ్వాసలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పొగత్రాగడం వలన కూడా శ్వాసలు పెరుగుతాయి.

37. నడుము, మెడ నొప్పులకు ఆసనాలు

1. మెడనొప్పి ఉన్నవారు నిద్ర సమయంలో మెడ కింద దిండును మానాలి.
2. మెడ నొప్పి, నడుము నొప్పి ఉన్నవారు ముందుకు వంగే వ్యాయామాలు చేయరాదు. సూర్య నమస్కారాలు చేయరాదు.
3. మెడనొప్పి ఉన్నవారు పని చేసేటప్పుడు ప్రతి గంటకు మెడను వెనకకు వంచాలి. నొప్పి ఎక్కువగా ఉంటే కొబ్బరి నూనె లేదా నువ్వుల నూనె రాసి వేడి నీళ్ళ కాపడం పెడితే తగ్గిపోతుంది.
4. మెడనొప్పి ఉన్నవారు మత్స్యాసనం రోజుకు రెండుసార్లు చేయాలి.
5. ఉష్ట్రాసనం :- నడుము, మెడనొప్పులకు చాల మంచి ఆసనం.
6. నడుము, మెడ నొప్పులకు భుజంగాసనం చేయాలి.

38. పొట్ట తగ్గించుటకు

1. సాయంత్రం 6 గం॥ల నుండి 7 గంటలలోపు పండ్లు లేదా పుల్కా పచ్చి కూరగాయలతో డిన్నర్ ముగించాలి. రాత్రికి అన్నం తినవద్దు.
2. **ఉత్తాన పాదాసనం :-** పొత్తికడుపు ఎక్కువగా ఉన్నవారికి ఈ ఆసనం చేయడం వలన తగ్గుతుంది (పాదాలను 1 ఫీట్ పైకి లేపి ఉంచాలి).
3. **నౌకాసనం :-** ఈ ఆసనం ద్వారా పై కడుపు పొత్తి కడుపు తగ్గుతుంది. ఆడవారు ఈ ఆసనం ద్వారా నార్మల్ డెలివరీ అవుతారు.
4. నడుము నొప్పి, డిస్క్ ప్రాబ్లం హెర్నియా ఉన్నవారు ఈ ఆసనాలు చేయరాదు.

సీడ్‌లెస్ అంటేనే యూస్‌లేస్-అయినా తింటే బ్రెయిన్ లెస్.

5. అన్నానికి బదులుగా పుల్కాలు తినాలి. కూర ఎక్కువ తినాలి. ఉప్పు, నూనె లేకుండా వండిన కూరలు తినాలి.
6. హెర్నియా మందులతో తగ్గదు ఆపరేషన్ చేయించుకోవాలి.
7. హృదయ భాగం కన్నా పొట్ట భాగం 7 లేదా 8 అంగుళాలు తక్కువ ఉండాలి. విశాల హృదయ భాగం ఉంటే శ్వాస ఎక్కువ వెళ్ళుతుంది.

39. శరీరంలో జీవకార్యం జరగాలంటే?

1. శరీర ఉష్ణోగ్రత 98.4 F^0 ఉండాలి
2. లాలజలం కంపు ఉంటే, చెమట కంపు ఉంటే, పోసిన మూత్రం కంపు ఉంటే, విసర్జించిన మలము సింకుకు అంటుకుంటే మన శరీరంలో జీవకార్యం సరిగా లేదని అర్థం. (జీవకార్యం= **Metabolism**)

40. చిన్న పిల్లల ఆరోగ్యానికి నియమావళి

1. పచ్చి కొబ్బర తెలివికి, జ్ఞాపక శక్తికి, కండ పుష్టికి ఎంతోమంచిది. కాబట్టి కొబ్బర ముక్కలను గ్రైండ్‌చేసి పాలుతీసి కొంచెం తేనె కలిపి పిల్లలకు ఇవ్వాలి.
2. పిల్లలకు వ్యాయామంతోపాటు భ్రమరి ప్రాణాయామ చేయించాలి. ఇది జ్ఞాపకశక్తి పెరగడానికి ఎంతో తోడ్పడుతుంది.
3. పిల్లలకు భోజనంలో ఆకు కూరలు తప్పనిసరి పెట్టాలి.
4. ముడి బియ్యం అన్నం పిల్లలకు, పెద్దలకు మంచిది.
5. కిరోసిన్ పుడ్ (బ్రెడ్, బర్గర్‌లు, చాక్లెట్లు, బిస్కట్లు, ఐస్ క్రీములు, ఫాస్ట్ పుడ్‌లు) పెట్టవద్దు. వీటితో ఆకలి చస్తుంది.
6. సాయంకాలం సిట్రస్ జ్యూస్‌లు త్రాగించాలి. ఇవి ఆకలిని పుట్టిస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
7. జ్ఞాపక శక్తి పెరగటానికి కావలసింది జింక్ విటమిన్

జింక్ ఉండే పదార్థాలు : నెయ్యి, తమలపాకు, పళ్ళు. పళ్ళరసాలు గింజ ధాన్యాలన్నింటిలో జింక్ విటమిన్ ఉంటుంది.

ఖర్జూరంలో ఉంటుంది ఐరన్ - రోజు తింటే పెరుగుతుంది హిమోగ్లోబిన్.

41. చిన్న పిల్లల ఆరోగ్యానికి ఆహారపు అలవాట్లు

1. జింక్ ఎక్కువగా పిల్లలకు పెడితే ఆరోగ్యం, మేధాశక్తి, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. నెయ్యి తమలపాకు, పండ్లు, పండ్ల రసాలు, గింజ ధాన్యాలంటిలో జింకు విటమిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది.
2. పిల్లలకు కూడ ఉదయం రెండుసార్లు మల శుద్ధి తప్పనిసరి. ప్రొద్దున ఆలస్యంగా లేచినా టెన్షన్‌తో ఉన్నా మలశుద్ధి జరగదు.
3. ఒక మోషన్ తరువాత 10 ని॥లు ప్రాణాయామ, 1 గంట హోంవర్కుల తరువాత 2వ సారి మలవిసర్జన.
4. మునగాకు, కరివేపాకు, క్యారెట్, టమాట, కీరదోస, తేనె వీటితో ఉదయం జ్యూస్.
5. వేరుశనగ, కొబ్బర, ఖర్జూరం, తింటాను అంటే పెసర మొలకలు, కొంచెం పాలు లేదా పచ్చి కొబ్బర ముక్కలను గ్రైండ్ చేసిన పాలు టిఫిన్‌తో పాటు ఇవ్వాలి.
6. అజీర్ణం, తినకపోవడం అయినపుడు పిల్లలకు ఒకరోజు లంకణం చేయించాలి.

42. మధుమేహం (షుగర్) తగ్గించే దినచర్య

1. మనం తినే ఆహారం ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేసేదై ఉండాలి, ఇన్సులిన్‌ను తక్కువ ఖర్చు చేసేదై ఉండాలి.
2. జీవకార్యం సరిగా జరగాలి. Side Effects ఉండవు
3. ఉదయం నిద్రలేవగానే 1.25 లీటర్లు నీరు త్రాగాలి.
4. షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు వ్యాయామం తప్పని సరి చేయాలి.
5. వెజ్ జ్యూస్ పొట్ల, బీర, సోర, నిమ్మరసం, క్యారెట్ చిన్న ముక్కలు, తేనె రెండు చెంచాలు వీటితో జ్యూస్ చేసుకుని త్రాగాలి. ఇది ఉదయం మొదటి ఆహారం.

చాలించాలి సరదా చిరుతిండ్లు - సాయంకాలమిక తినాలి తాజా పండ్లు.

6. పిండి పదార్థాలు ఇన్సులిన్‌ను ఎక్కువగా ఖర్చు చేస్తాయి.
7. టిఫిన్:– మొలకలు మరియు సిజన్‌పండ్లు తినాలి ఖర్జూరం తినవద్దు, 2 గంటల తరువాత నీరు త్రాగాలి.
8. లంచ్ పుల్కాలు, (ఉప్పు, నూనె లేని) కూర ఎక్కువ తినాలి అన్నం తినవద్దు. అన్నం తినాలనిపిస్తే పెరుగన్నం కొంచెం తినాలి. 2గంటల తరువాత నీరు త్రాగాలి.
9. షుగర్ ఉన్నవారు ఉపవాసం చేయవద్దు.
10. డిన్నర్ 7 గంటలలోపు పుల్కాతో పచ్చికూరగాయల సలాడ్ లేదా పండ్లు తీసుకోవాలి.
11. ఈ నియమాలు పాటించిన వారు వారానికి ఒకసారి షుగర్ టెస్ట్ చేయించుకుంటూ డాక్టరు సలహా ప్రకారం మాత్రలు తగ్గించుకుంటూ పోవచ్చు.
12. షుగర్ ఉన్నవారు అరటి, సపోట, మామిడి పండ్లు తినకూడదు.
13. 50 గ్రా॥ల పచ్చి ఉల్లిగడ్డ 20 యూనిట్ల ఇన్సులిన్‌తో సమానం. గుండెలోని బ్లాక్స్‌ని క్లియర్ చేస్తుంది. ప్రతిరోజు పచ్చి ఉల్లిగడ్డ, క్యారెట్ సలాడ్ చేసుకొని తినండి.

43. శరీరంలో శుభ్రత

1. ప్రతిరోజు 4 నుండి 5 లీటర్ల నీరు త్రాగాలి. తక్కు వ నీరు త్రాగితే మూత్రం పసుపు రంగులో ఉంటుంది. మరియు నొప్పిగా ఉంటుంది.
2. ప్రతి రోజు కనీసం 2 సార్లు మల విసర్జన చేయాలి.
3. అన్నం తిన్న తరువాత దొడ్లోకి వెళ్ళవలసి వస్తే అది ఆరోగ్య లక్షణమే.
4. డిన్నర్ సా॥ 6 గం॥ల నుండి 7 గం॥ల లోపు పండ్లు తినాలి.

పండ్లు తిని హాయిగా పడుకో భాయి - ప్రొద్దుటే ఫ్రీ మోషన్ నిను లేపునోయి.

5. వారానికి ఒకసారి ఉపవాసం చేయాలి. శరీరాన్ని లోపల శుభ్రపరిచే మంచి ప్రక్రియ ఉపవాసం.
(భీష్ముడు అన్నమాట : తపస్సుని మించిన తపస్సు ఉపవాసం.)

44. పిల్లల పట్ల పెద్దల ప్రవర్తన

1. నైతిక విలువలు, సంస్కృతి, చదువు ఈ మూడు సమాన విలువలు కలిగి ఉండాలి.
2. పిల్లల్ని కొట్టడం తిట్టడం మంచిదికాదు, పిల్లలకు అది నచ్చదు.

45. లంకణం పరమౌషధం

1. జబ్బు తగ్గే వరకు చేసే ఉపవాసాన్ని లంకణం అంటారు. ఈ రకమైన ఉపవాసాలు ప్రకృతి ఆశ్రమాలలోనే చేయాలి. ఇంట్లో చేయవద్దు.
2. శరీరానికి ఎలాంటి ఇబ్బంది కలిగినా దాన్ని లంకణం ద్వారా తగ్గించుకోవచ్చు.
3. మోకాలి నొప్పులు లంకణం ద్వారా చాలా బాగా తగ్గుతాయి.
4. జలుబు, దగ్గు, జ్వరం లాంటి జబ్బులను 2 లేదా 3 రోజులు ఉపవాసం వుండి తగ్గించుకోవచ్చు.

46. లంకణం ఎప్పుడు ఎలా చేయాలి?

1. లంకణం చేయడం ద్వారా మన శరీరంలో రక్షక దళాలు ఎల్లప్పుడు అలుపు లేకుండా పని చేస్తాయి.
   చిన్న చిన్న అనారోగ్యానికి మందులు వాడితే రక్తంలో రక్షక దళాల శక్తి తగ్గిపోతుంది. తద్వారా మనము వాడే మందు మోతాదు పెంచవలసి వస్తుంది.
2. రొంపలు, దగ్గు, దమ్ము. అజీర్ణం, శరీరంలో ఏ భాగంలోనైనా నొప్పి ఉంటే లంకణము ద్వారా తగ్గించుకోవచ్చు.
3. లంకణము చేయడం ద్వారా శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

47. మాంసాహారం మానాలా వద్దా?

1. మాంసాహారులకు శరీర నిర్మాణం వేరుగా ఉంటుంది. మాంసాహారుల జీర్ణ వ్యవస్థ తక్కువ పొడవు ఉంటుంది. కాబట్టి పీచు పదార్థం అవసరం ఉండదు.
2. శాఖహారుల జీర్ణ ప్రేగులు 7 మీ॥ పొడవు ఉంటాయి. కాబట్టి ప్రేగులలో కదలికలు సరిగా జరగాలంటే పీచుపదార్థాలు మనకు చాలా అవసరం.

48. మాంసాహారం వలన కలుగు నష్టములు

1. మనిషి మనసు ప్రధానమమైనవాడు, కాబట్టి స్వాతిక ఆహారం తినడమే మన మనసుకు మేలు చేస్తుంది. దీని వలన దాహం వేయదు. మాంసాహారం వలన శక్తి వస్తుంది దానితో పాటే మత్తు కూడా వస్తుంది. ఘర్షణ స్వభావం పెరుగుతుంది. పగలు, ప్రతికారాలు కలుగుతాయి.
2. మాంసం తినని పశు జీవులు మాంసం తింటే పుట్టే జీవులలో అంగవైకల్యం వస్తుంది. మరియు (గర్భం) ప్రెగ్నిన్సి నిలవదు.
3. మాంసాహారం వలన ధీర్ఘకాల రోగాలు (Cronic Diseases) వస్తాయి. ప్రేగు క్యాన్సర్ వస్తుంది. దుర్వాసనలు కలుగుతాయి.
4. ఆడవారిలో ప్రెగ్నెన్సీలు నిలవవు. పుట్టే వారిలో లోపాలు కలిగే అవకాశం ఉంది.
5. మాంసాహారం ప్రధానంగా మత్తుని కలిగిస్తుంది. కాబట్టి నిద్ర ఎక్కువ అవసరమౌతుంది. మాంసాహార జంతువులు పులులు 15 గం॥ కుక్కలు 7 నుండి 8 గంటలు నిద్రపోతాయి.
6. జంతు సంపదలో ఎక్కువ కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుంది.
7. మాంసాహారం వలన మలబద్ధకం ఎక్కువవుతుంది. పైల్స్, ఫిస్టులాలు వస్తాయి.

49. రోజుకు భోజనం ఎన్ని సార్లు

1. ఎక భుక్తే సర్వదా యోగి, ద్వి భుక్తే భోగి, త్రయం భుక్తే రోగి.
2. తీసుకునే ఆహారం పనిని బట్టి, వయసును బట్టి ఉండాలి.
3. ఉదయం మరియు సాయంత్రం తీసుకునే ఆహారం త్వరగా జీర్ణం అయ్యేదై ఉండాలి. మధ్యాహ్నం ఎక్కువ ఆహారం తినాలి. జీర్ణం త్వరగా అవకుండా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. మనం తీసుకునే ఆహారం ఇలా ఉంటే మూడు సార్లు తినవచ్చును.
4. 50 సం॥లు పై బడినవారు ఉదయం వెజ్ జ్యూస్ 10 గంటలకు ముడి బియ్యం అన్నం భోజనం, సాయంత్రం 5 గంటలకు మొలకలు + పండ్లు చాలా మంచిది (భోజనం 2 సార్లు).
5. డిన్నర్‌లో పండ్లు తీసుకుంటే నిద్ర కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది. గాఢ నిద్ర పడుతుంది.

50. ఆహారం విషయంలో స్త్రీ మారితే కుటుంబము బాగుపడుతుంది

1. కుటుంబంలో కుటుంబ బాధ్యత స్త్రీలపై ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి వారు ఆరోగ్యంగా ఉంటే అందరూ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. తమ ఆరోగ్యాన్ని తమ సంతానానికి అందించగలుగుతారు.
2. మగవారు అనారోగ్యంతో బాధపడితే స్త్రీలు సేవలు చేస్తారు. స్త్రీలు అనారోగ్యంతో బాధపడితే పురుషుల నుండి సేవ లభించదు. కాబట్టి అందరి ఆరోగ్యం కాపాడేందుకు స్త్రీ మారి ఆరోగ్య నియమాలు పాటిస్తే కుటుంబమే మారిపోతుంది.
3. పని చేసే వారి కంటే బాడి బిల్డర్‌ల కంటే ఎక్కువ ప్రోటిన్ తినవలసినది గర్భవతులే. వీరు పల్లీలు, పెసలు, అలసందలు, జీడిపప్పు, బాదాంపప్పు పచ్చికొబ్బెర (సగం) ఖర్జూర పండ్లు వీటితోపాటు ఏవైనా పండ్లు తినాలి. గర్భవతులు రోజు ఉదయం ఇలా టిఫిన్ చేస్తేనే కడుపులోని పాపకు ఆమెకు ప్రోటీన్ సరిపోతుంది.

పచ్చి కూరల రసాలను తీసుకుంటే - మొండి జబ్బులకు స్వస్తి చెప్పవచ్చు.

51. పెందలకడ భోజనము

1. సా॥5 గంటల నుండి సా॥6 గంటల మధ్య భోజనము మంచిది దీని వలన ఆయుష్యు పెరుగుతుంది. గాఢ నిద్ర పడుతుంది 5గం॥ల నిద్ర సరిపోతుంది.
2. శరీర అవయవాలు రాత్రి సమయంలో ఎక్కువ విశ్రాంతి తీసుకుంటాయి.
3. రాత్రికి పొట్టనిండా తిని పడుకుంటే జీర్ణాశయం, గుండె, ఊపిరితిత్తులు, లివర్, రక్తం ఆహారాన్ని అరిగించడం కొరకు రాత్రంతా పని చేయవలసి వస్తుంది. కావున ఉదయం నిద్ర లేవగానే అలసిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది. కాబట్టి నిద్రకు 3 గం॥ల ముందుగానే ఆహారం తీసుకోవాలి.

52. నేటి వంటల విధానం ఎందుకు మారాలి?

1. మనం వంటలలో వాడే 7 రకాల మసాలాలు మన శరిరానికి ఏ మాత్రం అవసరం లేదు. కేవలం రుచి కోసం వాటిని వాడుతున్నాం వీటి వలన మనకు హాని కలుగుతుంది.

53. ఆహారం ఔషదం

1. ఉప్పు, నూనె, కారం, మసాలాలు, పులుపు, వగరు, చేదు అను ఏడు (7) రకాల రుచులు మన ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి మేలు చేయవు పైగా హాని కలిగిస్తాయి. ఒక్కోరుచి ఒక్కో రోగాన్ని కలిగిస్తుంది.

54. రుచులు తెచ్చే రోగాలు

1. **కారం:** (ఎ) పండుమిర్చి, ఎర్రటికారం మంచిదికాదు. కడుపు మంటలు వస్తాయి, అల్సర్‌లు వస్తాయి.
   (బి) పచ్చిమిర్చి మంచిది ఎంతయినా వాడవచ్చు.
2. **పులుపు:** (ఎ) చింతపండు రోజూ వాడినచో ప్రేగులలో కదలిక తగ్గుతుంది. మలబద్ధకం పెరుగుతుంది.

నాలుక కుండదు ముసలితనం - రుచులను కోరుతూ మనలను చేస్తుంది పతనం.

(బి) చింతకాయ వాడవచ్చు చింత చిగురు వాడవచ్చు. ఉసిరి, నిమ్మకాయ, మామిడికాయలు వాటిని ఎండబెట్టి పౌడర్‌గా చేసి వాడవచ్చు. టమాటాలు ఎంతవాడినా దోషం ఉండదు. పులుపు ద్వారా ఎసిడిటి వస్తుంది.

3. **తీపి:** (ఎ) చెక్కర ద్వారా షుగర్ వస్తుంది, బరువు పెరుగుతారు. పళ్ళు చెడిపోతాయి. (బి) చక్కెర, బెల్లంలకు బదులుగా ఖర్జూరము, తేనె,వాడాలి.

4. **నెయ్యి:** (ఎ) నెయ్యిలో కొలెస్ట్రాల్ మాత్రమే ఉంటుంది, కొవ్వు ఉండదు. దీనికి బదులుగా చిక్కటి పాలు లేదా పెరుగు వాడాలి.
(బి) కొలెస్ట్రాల్ ద్వారా గుండె జబ్బులు వాస్తాయి.

5. **పూర్వంలో పెద్దలు మసాలాలను వైద్యం కోసం వాడేవారు.**
మిరియాలు: దగ్గుకు.
పసుపు: కడుపులో పురుగులు ఉంటే.
సొంటి: ఆకలి పుట్టించడం కొరకు జీలక్రర.
ధనియాలు, వెల్లుల్లీ అల్లం, ఆంటికొలెస్ట్రాల్‌గా వాడేవారు.
గమనిక: మసాలాలతో నరాల వీక్‌నెస్ వస్తుంది.

6. వేయించిన మినపప్పు, పెసరపప్పు, కరివేపాకు, కొత్తిమీర, పచ్చిమిర్చి తాలింపు కొరకు వాడాలి.

55. ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించే పదార్థాలు

1. కూల్‌డ్రింక్‌లలో యాసిడ్, తెల్ల షుగరు, రంగులు, నిల్వ ఉండటానికి రసాయనాలు, అందులో పురుగులు కాకుండా ఉండటానికి పురుగు మందులు కలుపుతారు. కూల్ డ్రింక్స్ వల్ల ఎసిడిటి, గొంతు నొప్పి, రొంప, జలుబు వస్తాయి.

2. చాక్లెట్లు, బిస్కెట్లు కూడా శరీరానికి నష్టం చేస్తాయి. వీటి ద్వారా బరువు త్వరగా పెరుగుతారు.
3. మైదాపిండి ఆకలిని చంపుతుంది. దీన్ని బేకరీ ఐటమ్‌లలో ఎక్కువగా వాడుతారు.
4. ఫ్రిజ్‌లో ఉంచిన నీరు, ఆహార పదార్థాలు ఆరోగ్యానికి చాల హాని చేస్తాయి.

56. నూనె వలన నష్టాలు

1. పురాతన కాలంలో వంటలలో ఆముదం వాడేవారు.
2. సన్‌ఫ్లవర్ ఆయిల్ వలన గుండె జబ్బులు వస్తాయి.
3. మన శరీరానికి కావలసిన క్రొవ్వు 20 గ్రాములు మాత్రమే. 50 గ్రాముల ఆయిల్‌లో 450 కాలరీల శక్తి ఉంటుంది. కావున లావు త్వరగా అవుతారు.
4. వేరుశనగ, కొబ్బర, నువ్వులు ఇవన్నీ పొడిచేసి కూరలలో ఆయిల్‌కు బదులుగా వాడవచ్చు.
5. జీర్ణాశయంలో ఆహారం లేనపుడు కూడా జీర్ణ రసాలను ఉత్పత్తిచేసే శక్తి ఆయిల్‌కి ఉంది. తద్వారా అజీర్తి, కడుపు మంటలు వస్తాయి. నూనె వలన ఉత్పత్తి అయిన జీర్ణ రసాలు అనవసర ఆకలిని పుట్టిస్తాయి.
6. మన కాలేయం (లీవర్) ఆయిల్‌ను జీర్ణం చేసి రక్తంలో కలపడానికి చాలా కష్టపడుతుంది. కాబట్టి లివర్ చెడిపోతుంది. ఆయిల్‌ని జీర్ణం చేసే ప్రాసెస్‌లో లివర్ కొలెస్ట్రాల్‌ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది.
7. కొబ్బరి పాలు కూడా వంటలలో ఆయిల్‌కు బదులుగా వాడవచ్చు.

57. ఉప్పు ఎందుకు మానాలి ?

1. 280 మిల్లీ గ్రాముల ఉప్పు మన శరీరానికి సరిపోతుంది. అంటే ఒక గ్రాము కంటే చాల తక్కువ. కాబట్టి బయటి నుండి ఉప్పు వేయవలసిన పనిలేదు (ఈరోజుల్లో).

కొబ్బరి + పండ్లు మధ్యాహ్న భోజనం - రాత్రివరకు శక్తినిచ్చే ఇంధనం.

2. పురాతన కాలంలో గంజి అన్నం, రాగిసంకటి, జొన్న సంకటి మజ్జిగన్నం తినేవారు. వీటిలో ఉండే ఉప్పు చాలా తక్కువ కాబట్టి అప్పటి కాలంలో ఆరోగ్య ఇబ్బందులు వచ్చాయి, వాటిని అధిగమించడానికి ఋషులు ఉప్పుని ఆహారంలో వాడాలని చెప్పారు.
3. ఉప్పు మన శరీరానికి ఎంతో అవసరం అది సరిగ్గా అందివ్వకుంటే ఎంతో నష్టం.
4. ఒక్క వర్షపు నీరులో తప్ప సృష్టిలో ఉన్న అన్ని ఆహార పదార్థాలలో ఉప్పు ఉంటుంది.
5. గింజలు, పండ్లు, కూరగాయలు మొదలగు అన్నింటిలో సహజమైన ఉప్పు వుంటుంది. అది సరిపోతుంది కాబట్టి బయటి నుండి ఉప్పు వేయవలసిన అవసరం లేదు.

58. ఉప్పుని శని, దరిద్రం అని ఎందుకంటారు

1. మన శరీరం కోటాను కోట్ల కణాల సముదాయం. ఒక కణంలో ఉండే సోడియం, పోటాషియం నిష్పత్తి 1:8 ఉండాలి.
   ఎక్కువ ఉప్పు తింటే ఈ నిష్పత్తి మారుతుంది ఒక ఉప్పు కణం 3 రేట్లు నీటిని పట్టి ఉంచుతుంది. కాబట్టి లావు అవుతారు.
2. గాలి, నీరు, ఆహార పదార్థాలు కణానికి కావాలి, వాటి రాకలు పోకలు ఉండాలి.
3. మన శరీరంలోని శక్తి ఎక్కువగా ఉన్న సోడియం (ఉప్పు)ను బయటికి చెమట, మూత్రం రూపంలో బయటకి గెంటడానికి, తగ్గిన పోటాషియంను పెంచడానికి మన శక్తి 50% నుండి 60% ఖర్చు అవుతుంది. మనం ఉప్పును మానేస్తే ఈ శక్తి మనం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి ఎంతో తోడ్పడుతుంది.
4. వింత విషయం ఏమిటంటే 22 వేల జబ్బులకు ఉప్పుకు సంబంధం ఉంది.

59. రుచులను ఎలా ఎంజాయ్ చేయాలి?

1. వారంలో ఐదు రోజులు ఆహార నియమాలు పాటించి రెండురోజులు రుచులను ఎంజాయ్ చేయాలి.

   మరుసటి రోజు ఉపవాసం చేయాలి. రుచులను ఎంజాయ్ చేయడం ద్వారా కిరోసిన్ ఫుడ్ ద్వారా వచ్చిన దోశం ఉపవాసంతో తొలగిపోతుంది.

2. కొత్త బట్టలు కట్టినప్పుడు రుచులను ఎంజాయ్ చేయాలి. పాత బట్టలు కట్టినప్పుడు ఆహార నియమాలు పాటించాలి.

60. భోజనం ఎప్పుడు చేయాలి.

1. ఆకలి అయినప్పుడు భోజనం చేయాలి. ఎక్కువ ఆకలితో భోజనం చేస్తే ఏదైయినా త్వరగా అరిపోతుంది.
2. రాత్రి భోజనంలో మజ్జిగ, దుంపలు తినవద్దు.
3. ఆయుర్ధాయం పెరగాలంటే సాయంత్రం 6 గం॥లకు భోజనం మంచిది. తక్కువ శక్తి నిచే ఆహారం తినాలి. ఎందుకంటే రాత్రి వేలల్లో మనకు ఎక్కువ శక్తి ఖర్చు అవదు కాబట్టి పెద్దల మాట:

గూట్లో దీపం - నోట్లో ముద్ద.

61. యోగాసనాలు

1. మత్స్యాసనము: థైరాయిడ్ గ్రంధి లోపం పోతుంది.
మెడ నొప్పి తగ్గుతుంది. పిల్లల్లో ఎదుగుదల పెరుగుతుంది.
యోగ ముద్రాసనం: ఈ ఆసనం నడుము నొప్పి మెడ నొప్పి లేనివారు చేయాలి.

2. **వక్రాసనం** :– సయాటిక్, డిస్క్ లోయర్ బ్యాక్ పేన్, నడుము నొప్పి ఎక్కువ ఉన్నవారు చేయవద్దు.

షుగర్ పేషంటుకు పాంక్రియాస్ గ్రంధి పని చేయడానికి తొడ్పడుతుంది. నడుము ప్రక్క భాగం క్రొవ్వు కరుగుతుంది.

3. **అర్థమత్స్యేంద్రాసనం:-** ఈ ఆసనం సయాటిక్, లోయర్, డిస్క్ పెయిన్స్ ఉన్నవారు. చేయకూడదు.

   - రెండవ ఆసనం కంటే ఎక్కువ ఫలితం ఉండే ఆసనం. ఈ ఆసనం చేస్తే వక్రాసనం అవసరం లేదు.

4. **గోముఖాసనం:-** ఈ ఆసనం అందరూ వేయవచ్చు.

5. **ఉష్ట్రాసనం:-** నడుము నొప్పి, డిస్క్ ప్రాబ్లమ్, సయాటిక, ఉన్నవారు ఈ ఆసనం రోజు రెండు సార్లు వేయవలెను. ఆ నొప్పులు తొలగిపోతాయి. నడుములోని క్రొవ్వు కరుగుతుంది.

6. **సుప్తవజ్రాసనం:-** లోయర్ బ్యాక్ పెయిన్, డిస్క్ ప్రాబ్లం, సయాటిక్ పెయిన్, మెడనొప్పి, నడుము నొప్పులు ఉన్నవారు ఈ ఆసనం చేయరాదు.

7. **ఎ) ఉత్థాన పాదాసనం :-** లోయర్ బ్యాక్ పెయిన్, సయాటిక్ పెయిన్, బ్యాక్ పెయిన్, పొత్తికడుపు నొప్పి ఉన్నవారు ఈ ఆసనం చేయరాదు. పొత్తికడుపు క్రింది భాగం నొప్పి, హెర్నియా ఉన్నవారు ఈ ఆసనం చేయవద్దు.

   బి) నౌకాసనం: (వెల్లకిల పడుకుని చేసే నౌకాసనం.) లోయర్ బ్యాక్ పెయిన్, సయాటిక్ పెయిన్ బ్యాక్ పెయిన్, పొత్తికడుపు నొప్పి ఉన్నవారు ఈ ఆసనం చేయరాదు. పొత్తికడుపు క్రింది భాగం నొప్పి, హెర్నియా ఉన్నవారు ఈ ఆసనం చేయవద్దు.

అన్ని పండ్లలో కెల్ల మంచి పండు జామ - రసంగా తీసుకున్న చాల బాగుంటుంది.

అందరూ తప్పనిసరి చేయవలసిన ఆసనాలు.

మెడనొప్పి, నడుము నొప్పి తగ్గడానికి, వీపులో క్రొవ్వు కరగడానికి, వెన్నముక గట్టిపడటానికి, నడుము గట్టిపడటానికి, తొడలలో క్రొవ్వు కరగడానికి, సయాటిక్ సమస్యలు తగ్గడానికి ప్రతి ఒక్కరు తప్పనిసరిగా చేయవలసిన ఆసనాలు. ఈ ఆసనాలు ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్ లేని ఆసనాలు. గురువు లేకపోయిన చేయవచ్చు.

8. **భుజంగాసనం:-** ఈ ఆసనం మెడనొప్పి, నడుము నొప్పులను తగ్గిస్తుంది. వీపు క్రొవ్వు కరుగుతుంది.
9. **సర్పాసనం**:- ఈ ఆసనం ద్వారా వీపు కొవ్వు కరుగుతుంది భుజంగాసనం కంటే కొంచెం కష్టమైంది.
10. **శలభాసనం**:- ఈ ఆసనం ద్వారా సయాటిక్ పెయిన్ తగ్గుతుంది. మరియు సీటు, తొడలు, బరువు తగ్గుతాయి.
11. **ధనురాసనం** :-నడుము నొప్పి, డిస్క్ కొలాప్స్, లోయర్ బ్యాక్ పెయిన్ ఉన్నవారు ఈ ఆసనం చేయాలి. ఈ ఆసనం ద్వారా పిక్కలు గట్టిబడుతాయి.
12. **శవాసనం**:- ఈ ఆసనం 4-5 ని॥లు చేయాలి.

వండిన ఆహారము - సూర్యాహారము మధ్య భేదాలు

వండిన ఆహారము	సూర్యాహారము
1. మనిషి తన తెలివితేటలతో తన స్వార్థం కోరి తయారుచేసుకున్నది.	1. ప్రకృతి మన సుఖాన్ని కోరి, మన క్షేమం కొరకు తయారు చేసినది.
2. ప్రకృతి సిద్ధమైన ఈ శరీరమనే వాహనికి, ప్రకృతి విరుద్ధమైన ఆహారం.	2. ప్రకృతి సిద్ధమైన శరీరానికి ప్రకృతి సిద్ధమైన సహజాహారము.
3. ప్రతిదాని ప్రాణిన్ని తీసే అగ్ని సమక్షంలో ఆహారం వండబడుతుంది.	3. ప్రతిదానికి ప్రాణాన్ని పోసే సూర్య కిరణాలతో ఆహారం వండబడింది.
4. రకరకాల రుచులను బయట నుండి కలుపుతూ తయారుచేయ బడుతుంది.	4. అనేక రకాలైన రుచులతో ఆహారము సహజ సిద్ధంగా తయారై ఉంటుంది.
5. వండిన 5, 6 గంటలలో ఆహారంలో సూక్ష్మజీవులు చేరి మురిగిపోవడం, నాశనం కావడం జరుగుతుంది.	5. ఈ ఆహారము సహజముగా ఎన్నో రోజుల పాటు చెడిపోకుండా, సూక్ష్మ జీవులు చేరకుండా ఉంటుంది.
6. తినేటప్పుడు గొంతుపట్టడం ఎక్కిళ్ళు రావడం, నమలకుండా మింగేటట్లు చేస్తుంది.	6. తినేటప్పుడు గొంతుపట్టడం గానీ, ఎక్కిళ్ళుగానీ అసలు రావు. మెత్తగా నమిలి తినేటట్లు ఆహారం చేస్తుంది.
7. ఆహారవంలో ఎంజైమ్‌లు అనేవి అసలుండవు. ఈ ఆహారాన్ని అరిగించడానికి శరీరం కొన్ని రకాల ఎంజైములను కష్టపడి తయారు చేసుకోవాలి. జీర్ణ రసాలను ఎక్కువ ఉత్పత్తి చేయవలసి వస్తుంది.	7. ఆహారంలో అవసరానికి సరిపడా ఎంజైమ్‌లు తయారయ్యి ఉంటాయి. ఈ ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడానికి శరీరం కష్టపడవలసినది లేదు.

పంచదార వలన వస్తుంది టాన్సిల్స్ వాపు -ఉండాలి దానిని మానాలనే ముందు చూపు.

8. వండడం వలన విటమిన్స్, పోషక పదార్థాలు 50, 60 శాతము వరకు నశించి, మనకు పోషకాహార లోపం వచ్చేట్లు చేస్తుంది.	8. శరీరానికి కావలసి అన్ని రకాల పోషక పదార్థాలు, అవసరాలకు సరిపడా ఆహారం నిండా ఉంటాయి పోషకాహార లోపం జీవితంలో రాదు.
9. పీచుపదార్థాలు వేడికి దెబ్బతిని ప్రేగులను, రక్తాన్ని పూర్తిగా శుభ్రం చేయలేవు. మలబద్ధకం వస్తుంది.	9. అన్ని రకాల పీచు పదార్థాలు సహజంగా మనల్ని పూర్తిగా ఏ రోజుకారోజు శుభ్రపరుస్తూ ఉంటాయి. ప్రతిరోజు 2,3 సార్లు సుఖవిరేచనం అయ్యేటట్లు చేస్తుంది.
10. ఈ ఆహారం అరగడానికి 4 నుండి 6 గంటల సమయం పడుతుంది.	10. గంట నుండి రెండు గంటలలో పూర్తిగా అరిగిపోతుంది.
11. ఆహారాన్ని అరిగించాలంటే శరీరం చాలా శక్తిని ఖర్చు చేయాల్సి ఉంటుంది. అసహజ స్థితిని జీర్ణం చేయాలంటే చాలా అవస్థ పడుతుంది.	11. శరీరానికి శ్రమలేకుండా తక్కువ శక్తితోనే జీర్ణం అయిపోతుంది. శరీరానికి కావలసిన స్థితిలోనే ఆహారం ఉంటుంది కాబట్టి తేలిగ్గా రక్తంలో కలిసిపోతుంది.
12. అరగాలంటే 25 నుండి 35 శాతం ప్రాణవాయువు ప్రతిసారి అవసరం పడుతూ ఉంటుంది. అందుచేతనే ఆహారం తిన్నాక ఊపిరితిత్తులు ఎక్కువసార్లు కొట్టుకుంటూ ఆయాసంగా ఉంటుంది.	12. ఆహారములోనే ప్రాణవాయువు సహజంగా ఉంటుంది. జీర్ణం కావడానికి ఆహారంలోని ప్రాణ వాయువే సరిపోతుంది. ఆహారం తిన్న తరువాత కూడా శ్వాసక్రియ తక్కువ సార్లు నడుస్తూ ఉంటుంది.

ఎక్కువైతే క్రొవ్వు - రోగాల పాలవుతావు నువ్వు.

13. తినేటప్పుడు చాలా రుచిగా బాగానే ఉంటుంది. కానీ తిన్నాక ఎందుకు తిన్నామా, తినకపోతే హాయిగా ఉండేదేమో, తగ్గించి తింటే పోయేదేమోనని తిన్నాక అనిపించి బాధపడతాము.

14. ఏ ఆహారముయితే తిన్న తరువాత సుఖాన్ని పాడుచేస్తుందో అది మన ఆహారం కాదని శారీరం చెబుతున్నది. ఈ ఆహారము తింటే నిజంగా తిన్న తరువాత అలాగే ఉంటుంది. పొట్ట అవస్థపడుతుంది. పొట్ట సుఖాన్ని పాడుచేసే ఆహారం మన ఆహారం కాదు.

15. భోజనం అయ్యాక నిద్ర వచ్చినట్లుగా కొంత మత్తుగా ఉంటుంది. పడుకునే అవసరాన్ని కొంత కలిగిస్తుంది.

16. వండడం వలన మాంసకృతులు క్రొవ్వు పదార్థాలు సహజస్థితి నుండి రూపాంతరం చెందుతాయి. శరీరం కష్టపడి వాటిని మరలా మార్పు చేసుకోవాలి.

17. వంటలలో వాడే నూనెల వలన క్రొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ శరీరంలో పెరిగి, ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేస్తాయి.

13. తినేటప్పుడు రుచిగానే ఉంటుంది. తిన్న తరువాత కూడా ఎంతో సుఖంగా ఉంటుంది. ఎంత తిన్నా తేలిగ్గా కాసేపట్లో అరిగిపోయి, ఇంకా ఎక్కువగా తింటే పోయేదేమో అనిపిస్తుంది.

14. తినేటప్పుడే కాదు, తిన్న తరువాత కూడా శరీరము ఎంతో సుఖముగా ఉంటుంది. పొట్టను సుఖపెట్టే ఆహారమే మన ఆహారం. ఈ ఆహారం మన పొట్టను సుఖపెడుతుంది కాబట్టి, మన శరీరం కోరుకునే ఆహారం సూర్యాహారమే అని తేలిపోతున్నది.

15. ఎంత తిన్నా నిద్ర అనేది పగలు రాదు. అసలు మత్తు అనేది ఉండదు.మనలో ఉన్న మత్తును వదిలిస్తుంది. పగటి నిద్రను శరీరం కోరకుండా చేస్తుంది.

16. మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు శరీరానికి కావలసిన స్థితిలో రెడీగా ఉంటాయి. శరీరం వీటిని తేలికగా, శ్రమలేకుండా గ్రహించుకుంటుంది.

17. కొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ పదార్థాలు పేరుకోకుండా ఆహారంలోనే వాటికి విరుగుడు పదార్థాలు ఉంటాయి. కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం అనేది జీవితములో జరుగదు.

ఆహా ఏమి నాలుక - అన్నీ తినిపించి చేస్తుంది మనలని రోగాల పుట్ట.

18. వయసుతో పాటు అన్ని అవయవాలు అరిగిపోవడం, తరిగి పోవడం, సమస్యలు రోజురోజుకీ పెరుగుతూ ఉంటాయి.

18. ఆయుష్షున్నంత వరకు అన్ని అవయవాలు పూర్తి శక్తి సామర్థ్యాలతో పని చేస్తాయి. వయసుతో పాటు జబ్బులొస్తాయన్నది ఈ ఆహారంలో ఉండదు.

19. శరీరంలో కాలుష్య పదార్థాలు ఎక్కువగా మిగిలిపోతూ, రకరకాల రోగాలు క్రొత్తగా పుట్టేట్లు చేస్తూ ఉంటుంది. జబ్బులు ఎప్పుడూ ఏదోఒకటి వస్తూనే ఉంటాయి.

19. శరీరంలో కాలుష్యపదార్థాలు చాలా తక్కువగా ఉండడం వలన ఏరోజుకు ఆరోజు పూర్తిగా బయటకుపోతాయి. లోపల శరీరం పరిశుభ్రంగా ఉండి జబ్బులు రాకుండా చేస్తుంది.

20. నోరు, మల మూత్రాదులు, చెమట దుర్వాసన వస్తూ ఉంటాయి. శరీరం పైకి మాత్రమే శుభ్రముగా ఉంటుంది.

20. బాహ్యంగా శరీరాన్ని కడకగపోయినా అసలు వాసనలు రావు. లోపల శరీరం కడిగినట్లు రోజు శుభ్రంగా ఉంటుంది. ఇవి తినేవారికి మల మూత్రాదులు దుర్వాసన రావు.

21. ఏ జబ్బులెప్పుడొస్తాయో అనే భయం రోజు ఉంటుంది. హాస్పిటల్స్ కొరకు బ్యాంకులో డబ్బు దాచుకుని ఉంచుకోవాలి.

21. జీవితంలో ఏ జబ్బు రాకుండా ఉంటుందనే ధీమా రోజు ఉంటుంది. డబ్బు దాచుకోవలసిన పని ఉండదు.

22. రాజస, తామస గుణాలు వచ్చి జీవితంలో సమస్యలు ఎక్కువగా ఉంటూ ఉంటాయి.

22. సాత్విక గుణాలు కలిగి అన్నింటిలో మంచిని తీసుకుని, చెడును వదిలేద్దామనిపిస్తూ, సమస్యలు లేకుండా బ్రతకవచ్చు.

అటు ఆరోగ్యాన్ని ఇటు రుచులను అనుభవించు - కలకాలం సుఖంగా జీవించు.

23. వండిన ఆహారము తినడం వలన భోజనం చేసిన ప్రతిసారి రక్తం చిక్కబడుతూ ఉంటుంది. చిక్కగా ఉన్న రక్తం నుండి టాక్సిన్స్ (విష పదార్థాలు) త్వరగా బయటకు విసర్జింపబడవు.	23. సహజాహారం తినడం వలన రక్తం ఎప్పుడూ స్వచ్ఛంగా, పలుచగా ఉంటుంది. దీని వలన మలిన పదార్థాలు తేలికగా విసర్జక అవయవాలకు ప్రయాణం చేయగలగుతాయి.
24. వండి పెట్టే వారిపై, స్త్రీలపై ఆధారపడి బ్రతకాలి.	24. ఎవరికి వారు స్వతంత్రంగా ఆహారాన్ని తెచ్చుకుని తినవచ్చు.
25. వండుకోవడానికి సమయము, డబ్బులు రెండూ చాలా వృధా అవుతూ ఉంటాయి.	25. డబ్బు ఖర్చు తక్కువ. సమయం అంతా కలిసి వస్తుంది.
26. రోజు తినడానికి తక్కువగా సమయం సరిపోతుంది.	26. తినడానికి కొంచెం ఎక్కువ సమయాన్ని కేటాయించవలసి ఉంటుంది.
27. రోజుకి నిద్ర 7,8 గంటలు అవసరం ఉంటుంది. మొద్దు నిద్ర వస్తుంది.	27. రోజుకి 4,5 గంటలే సరిపోతుంది. సుఖ నిద్ర పడుతుంది.
28. ఉదయం నిద్రలేవగానే కొంచెం బరువుగా, బడలికగా అనిపిస్తుంది.	28. లేచిన వెంటనే శరీరం తేలిగ్గా, చాలా హుషారుగా ఉంటుంది.
29. ఈ ఆహారం వారసత్వపు జబ్బులను బలపరిచి వయసుతో పాటు వచ్చేటట్లు చేస్తుంది.	29. వారసత్వపు జబ్బులు శరీరంలో ఉన్నా, అవి మనల్ని ఏమీ చేయకుండా జీవించేటట్లు శరీరానికి సహకరిస్తుంది.
30. ఆయుష్షు చాలా తక్కువ ఉంటుంది.	30. ఆయుష్షును పెంచుతుంది.
31 అనేక రకాలైన మందులను ప్రతి రోజు మింగుతూ జీవించేటట్లు చేస్తుంది.	31. ఏ రకమైన మందులు వాడలసిన అవ సరం రాకుండా బ్రతికేటట్లు చేస్తుంది.

కారం కాదట తచ్చేది కడుపు మంట - కాఫీ, టీలు కోపతాపాలకు కారణాలంట.

32. వాతావరణ పరిస్థితులను తట్టుకోలేక సీజన్ మారినప్పుడల్లా ఏదో ఒక సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి.	32. వాతవరణ పరిస్థితులను బాగా తట్టు కోగలుగుతుంది. ఎటు తిరిగినా,ఎన్ని ప్రయాణాలు చేసినా సమస్యలు రావు. అందరిలా సిజన్ సమస్యలు ఉండవు.
33. సాయంకాలానికి శరీరం అలసటకు గురి అవుతూ, కొంత నీరసముగా ఉంటుంది	33. ఉదయం ఎంత శక్తి ఉంటుందో రాత్రి వరకు అలా హుషారుగానే పనిచేసు కోవచ్చు.
34. కళ్ళు, ముఖం, చర్మం కాంతి హీనంగా రోగ లక్షణాలు కనిపిస్తూ ఉంటాయి.	34. కళ్ళలో కాంతి, చర్మంలో తేజస్సు నిండి ఆరోగ్య లక్షణాలు వస్తాయి.
35. దాహాన్ని పుట్టించే ఆహారం, రోజు చల్లని నీటిని శరీరం ఎక్కువగా కోరుకుంటూ ఉంటుంది.	35. రోజులో అసలు దాహం అంటే తెలి యదు. కుండలో నీరు త్రాగాలని కనీసం వేసవి కాలంలో కూడా ఉండదు.
36. ఆహారము ఎక్కువ తింటే బరువు పెరుగు తామని, ఊబకాయం వస్తుందని భయం ఉంటుంది. లావున్నవారు మనశ్శాంతిగా భోజనం చేయలేరు.	36. ఈ ఆహారము ఎంత తీసుకున్నా బరువు పెరుగుతామని, ఊబకాయం వస్తుందని భయపడనక్కర్లేదు. లావుగా ఉన్నవారు కూడా ఈ ఆహారము తినడం వలన లావు తగ్గి హుషారుగా ఉంటారు.
37. వయసుతో పాటు మతిమరుపు మనసు పట్టుతప్పడం, మంద బుద్ధి మొదలగు నవి వస్తాయి.	37. బ్రతికినంత కాలం జ్ఞాపకశక్తి బాగా ఉంటుంది. మనసు చురుగ్గా పని చేస్తుంది..

రుచులకోసం నాలుక పెడుతుంది పేచీ - కుదర్చాలి దాని తిక్క పచ్చిమిర్చి వేసి.

38. రోగ నిరోధక శక్తి చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.

38. రోగనిరోధక శక్తి చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది

39. మొండి రోగాలు, దీర్ఘరోగాలు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటాయి.

39. ఎప్పుడన్నా తరుణ వ్యాధులు తప్ప దీర్ఘ వ్యాధులు ఎన్నటికీ వచ్చే అవకాశముండదు.

40. శరీరాన్ని ఒక ప్రక్క రోజు ఇబ్బంది పెడూతూ, మరో ప్రక్క పనిచేయించు-కుంటూ ఉంటాము. ఇలా చేస్తే మనం చెప్పినట్లు ఎక్కువ కాలం శరీరం వినదు.

40. ఈ ఆహారాన్ని అందిస్తూ శరీరానికి మనం సహకరించడం వలన అది కూడా జీవితాంతం మనం చెప్పినట్లు వింటుంది.

ఆచరించదగిన ఆణిముత్యాలు

- **ఉప్పను చేతితోనే తాకరాదంటారే - మరినోటితో తీసుకుంటారా ఎంత తప్పు.**
- **ఉప్పు తినని వాడు ఉత్తముడు - ఉప్పు తినేవాడు మధ్యముడు - ఉప్పు తినాలని చెప్పేవాడు అధముడు.**
- **భోజనం తినేముందు నిమ్మకాయను పిండు - రుచితోపాటు "సి" విటమిన్ పొందు.**
- **సాత్విక ఆహారమే తినమని చెబుతుంది భగవద్గీత - ఉడకని ఆహారంతో మార్చుకో నీ రాత.**
- **నాలుకపైన రుచులను గ్రహించే గ్రంధుల వయస్సు పదిరోజులు మాత్రమే - పది రోజులు దాటితే గ్రంధులు మారుతాయి. అప్పడు మనం ఏది తింటే అదే దానికి రుచి. పెట్టదిక పేచి.**
- **నువ్వులు శని అని అనుకోకండి - శరీరంలో ఉన్న శనిని (రోగాలని) తరిమికొట్టే క్యాల్షియం గని అని మరువకండి.**
- **ఈరోజుల్లో కూడా అందరికి అన్ని కాలాల్లో అన్నిచోట్ల ఏ మాత్రం కల్తీలేకుండా దొరికే నెం. వన్ ఆహారం పచ్చి కొబ్బరి.**
- **పుల్లటి పండ్ల రసాలను త్రాగితే 'సి' విటమిన్ లభిస్తుంది పుష్కలంగా. ఆకలిలేని పిల్లలకు ఆకలి పెరుగుతుంది.**

- ఉపవాసం తరువాత తినవలసిన మంచి ఆహారం కర్జూరం. తక్కువ ధర ఉన్న ఖర్జూరం కొనండి ఎక్కువ విలువలు పొందండి.
- ఉండగలిగితే ఉప్ప తినకుండా - ఉండవచ్చు ఏ రోగం రాకుండ.
- రోజూ సూర్యాహారమే తింటే సొంతం - ఆరోగ్యం నూటికి నూరుశాతం.
- పండ్ల రసాలను మరిగిస్తే అయ్యేది జాము (Jam)-పోషక విలువలన్నీ పోతాయన్నది నిజం.
- తినవలసిన కూరగాయాల్ని సహజంగా తింటే ఎంతోలాభం - వండుకొని తింటే పోషకాల లోపం.
- ఫోలిక్ యాసిడ్ లోపిస్తే వస్తుంది ఎనీమియ - తాజా ఆకుకూరలు, ధాన్యాలు తింటే మంచిగుణం.
- అయోడిన్ కోసం ఉప్పను తినవలసిన అవసరం లేదు - సహజాహారంలో మనకు సరిపడా అయోడిన్ ఉంటుంది.
- వండుకోవడానికి సమయము ధనము వృధా - సూర్యాహరంతో ఎంతో ఆదా కదా.
- కొబ్బరి గింజలన్నింటిలో మేటి - ఆరోగ్యానివ్వడంలో దానికదే సాటి.
- ఉందా సుఖంగా బ్రతకాలనే కోరిక - అయితే ఉప్ప, నూనేలను మానాలిక.
- నిత్యం వాడితే చింతపండు - జీర్ణాశయ రోగాలు మీ వెంటనే ఉండు.
- తింటే మసాలాలతో వంట - పెరుగుతుంది కడుపులో మంట.
- ధాన్యాలను పాలిష్ పట్టిస్తే - పోషక విలువలు మటాష్ (పోతాయి).
- మొలకలు తినాలి బాలింతరాలు - తయారవుతాయి బాగా పాలు.
- కేరళ ప్రజలు దేశానికే గర్వకారణం - వారి మేధా శక్తికి పచ్చి కొబ్బరే కారణం.
- తల్లులు మార్చుకుంటే మనస్సు - కుటుంబం అంతటికి శ్రేయస్సు.
- ఉదయం మొలకలు, మధ్యాహ్నం కొబ్బరి - సాయంకాలం పండ్లతో సరి.
- మత్స్యాసనము బాగా వేయి - మెడనొప్పి పూర్తిగా నయం చేయి.
- పుణ్యదినాలలో పూర్తిగా పండ్లనే స్వీకరించు - ఆరోగ్యమనే పంటను శరీరంలో పండించు.
- ఉష్ట్రాసనము వేయి సరిగా - సయాటికా తగ్గుతుంది పూర్తిగా.
- బరువు తగ్గాలంటే రోజుకి 7,8 ఖర్జూరాలు చాలు - షుగర్ తగ్గాలంటే ఖర్జూరం తినకుంటే మేలు.

వంట పాత్రల గురించి

భోజనం వండడానికి యోగ్యమైన పాత్రలు, వాటిలో వండితే ఉండే పోషక విలువల నిష్పత్తి :-

1. మట్టి కుండలో వండితే 100 శాతం.
2. కంచుపాత్రలో వండితే 97 శాతం.
3. ఇత్తడి పాత్రలో వండితే 93 శాతం.
4. అల్యుమినియం, ప్రెషర్ కుక్కర్లలో వండితే 7 శాతం లేదా 13 శాతం.

కావున మనమందరము ఇత్తడి లేదా మట్టి పాత్రలు వాడితే సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందగలము.

మట్టి పాత్రల విశిష్టత :- వాక్భట్టాచార్యులు చెప్పిన మొదటి సూత్రం, "ఏ ఆహారమైనా వండేటప్పుడు గాలి, వెలుతురు తగులుతూ ఉండేలా చూసుకోవాలి." మనం వండుకునే ఏ ఆహారానికైనా సూర్యుని కాంతి, గాలి తగలని ఆహారం తినకూడదు. అది ఆహారం కాదు. విషంతో సమానం. ఈ విషం నిదానంగా పని చేస్తుంది. అంటే కొన్ని నెలలు, లేకపోతే కొన్ని సంవత్సరాలుగా పని చేస్తుంది. ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో వండే ఆహారానికి ఏ మాత్రము గాలి, సూర్యరశ్మి తగలదు. కావున ఇందులో వండిన ఏ ఆహారమైనా విషతుల్యము. అల్యూమినియంతో ఈ ప్రెషర్ కుక్కర్‌ని తయారు చేస్తారు. అల్యూమినియం పాత్రలలో ఆహారం వండడం

గాని, నిలువ ఉంచడానికి గాని ఏ మాత్రం పనికి రాదు. ఈ పాత్రలలో వండిన ఆహారాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ తింటూఉంటే, వారికి మదుమేహం, జీర్ణ సంబంధిత, టి.బి., ఆస్తమ మరియు కీళ్ళ సంబంధ వ్యాధులు తప్పకుండా వస్తాయి. ఈ రోజు అందరి ఇళ్ళలోకి అల్యూమినియం వచ్చేసింది. ప్రెషర్ అనగా ఒత్తిడి. అంటే మనం ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో వండే పదార్థం ఒత్తిడికి గురై త్వరగా మెత్తబడుతుంది. కాని ఉడకదు. పదార్థం ఉడకడం వేరు మెత్తబడడం వేరు. ఆయుర్వేదం ప్రకారం భూమిలో ఏ గింజ పండడానికి ఎక్కువ కాలం పడుతుందో, అదే విధంగా ఆ గింజ వండడానకి ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటుంది. గింజలోని అన్ని రకాల పోషకాలు మన శరీరంలోకి చేరాలంటే పదార్థం వండబడాలి. మెత్తబడితే సరిపోదు. ఇది ప్రకృతి ధర్మం ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం.

ప్రాచీన కాలం నుండి భారతదేశంలోని దేవాలయాలలో భగవంతునికి ప్రసాదం మట్టి పాత్రలలోనే వండి, మట్టి పాత్రలలోనే భగవంతునికి సమర్పిస్తారు. ఎందుకంటే మట్టి పరమ పవిత్రమైనది. మన శరీర మంతటా ఉండేది మట్టియే. మన ఆరోగ్యానికి కావలసిన 19 రకాల మైక్రోన్యూట్రియన్స్ ఈ మట్టిలో ఉన్నాయి. మట్టి పాత్రలో వండిన ఆహార పదార్థాన్ని రీసర్చ్ చేయిస్తే వచ్చిన రిపోర్ట్ ఏంటంటే, ఈ పదార్థంలో ఒక్క మైక్రోన్యూట్రియన్స్ కూడా తగ్గలేదు. ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో వండిన పదార్థాన్ని కూడా టెస్ట్ చేయిస్తే 7 శాతం లేక 13 శాతం న్యూట్రియన్స్ మాత్రమే ఉన్నాయి. 93 శాతం లేక 87 శాతం న్యూట్రియన్స్ దెబ్బతిన్నాయి, లోపించాయి అని తేలింది.

మట్టి పాత్రలో వండిన పదార్థంలో 100 శాతం న్యూట్రియన్స్ ఉన్నాయి. ఈ పదార్థానికి రుచి కూడా అద్భుతంగా ఉంటుంది. మన పూర్వీకులు ఈ సాంప్రదాయం ప్రకారం జీవించినంతవరకు వారికి కళ్లజోడు రాలేదు. జీవితాంతం వరకు పళ్ళు ఊడిపోలేదు. మోకాళ్ళ నొప్పులు, డయాబెటిక్ వంటి సమస్యలు రాలేదు. జీవితాంతం మన శరీరానికి కావలసిన న్యూట్రియన్స్ అందుతుంటే మన పనులు మనమే చేసుకుంటూ, ఎవరిమీద ఆధారపడకుండా జీవించగలం. అది ఒక్క మట్టి పాత్రలో వండిన ఆహారం భుజించటం వలన మాత్రమే సాధ్యమౌతుది.

డయాబెటిక్ ఏ స్థాయిలో ఉన్నవారికైనా ఈ పద్ధతిలో భోజనం వండి పెట్టండి. సుమారు కొన్ని నెలలలోపే ఖచ్చితంగా డయాబెటిక్ రోగం నుండి విముక్తులౌతారు. ఆనందంగా జీవిస్తారు.

మనం ఆరోగ్యంగా జీవితాంతం బ్రతకాలంటే గాలి, సూర్యరశ్మి తగిలేలా ఆహారం వండుకోవాలి. ఈ పద్ధతికి అత్యుత్తమమైనది మట్టి పాత్ర. మనకి మట్టి పాత్రలు తయారు చేసే కుమ్మరి వాళ్ళు ఎంతో గౌరవనీయులు. అన్ని రకాల మట్టి పాత్రలకు పనికి రాదు. ఏ మట్టి పనికి వస్తుందో ఎలాంటి మట్టితో వంట పాత్రలు చెయ్యవచ్చో గుర్తించి తయారు చేస్తారు. ఇంత గొప్ప సేవ చేసి మనకు ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తున్నందుకు నిజంగా వారు మనకు అభినందనీయులు. మట్టి పాత్రలోనే ఆహారం వండుకుందాం, ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం.

VIJAYA HEALTHY FOODS

Chikkadapally, Hyderabad - 500 020, Cell : 8977245712

100% నూనె, చెక్కర లేకుండా

తినడానికి సిద్ధంగా ఉన్న ఆరోగ్యాన్నిచ్చే ఆహారాలు మా ప్రత్యేకత.

Ready to eat Healthy Foods our Speciality

☞ NO OIL - NO SUGAR ☜

మెత్తని లడ్డులు : 100% నూనె, చక్కెర లేకుండా బెల్లం, ఖర్జూరతో తయారు చేసిన లడ్డులు,

ఉపయోగాలు :

1. **పల్లి లడ్డు :** ఐరన్ ఎక్కువ కలదు. మంచి క్రొవ్వును పెంచి చెడు క్రొవ్వును తగ్గిస్తుంది.
2. **నువ్వుల లడ్డు :** క్యాల్షియం ఎక్కువ కలదు. జుట్టు రాలకుండ ఉండుటకు. వీర్యశక్తి పెరుగుటకు, క్రొవ్వు తగ్గించడంలో ఉపయోగ పడుతుంది.
3. **అవిసెల లడ్డు :** గుండెకు బలాన్ని ఇస్తుంది, మొకాళ్ళ నొప్పులు తగ్గుటకు ఉపయోగపడుతుంది, అన్ని రకాల విటమిన్స్ గల అద్భుతమైన గింజ.

కరకరలాడే బటానీలు / ముర ముర : 100% నూనె లేకుండా రోస్ట్ (వేంచిన) చేసినవి.

1. **సోయా బటానీ :** మాంసాహారంలో (24%) కంటే సోయాలో ఎక్కువ (40%) ప్రోటీన్స్ ఉంటాయి.

2. సజ్జ బటానీ : శరీరం యొక్క అన్ని అవసరాలను తీర్చే ఆహారం. వెంట్రుకలు బాగా పెరుగుటకు ఉపయోగపడుతుంది.

3. జొన్న బటానీ : శరీరం యొక్క అధిక బరువును తగ్గించుటకు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. గోధుమపిండికి బదులుగా జొన్న పిండి వాడితే శరీరంలో అధిక వేడికి తగ్గిస్తుంది.

4. వెంపిన అవిసె గింజలు : గుండెకు బలాన్ని ఇస్తుంది. మోకాళ్ళ నొప్పులకు మంచిది. అన్ని రకాల విటమిన్లు గల అద్భుతమైన గింజ. దీనిని సోంపులాగా తినవచ్చు. అవిసెల పొడిని పిల్లలకు పెద్దలకు ప్రొటీన్ పౌడర్‌లాగా పాలల్లో, మజ్జిగలో వాడుకోవచ్చు. బి.పి., షుగర్ తగ్గుటకు ఉపయోగపడుతుంది.

ఆరోగ్యాన్నిచ్చే బిస్కెట్స్ :

1. రాగి బిస్కెట్స్ 2. అశ్వగంధ బిస్కెట్స్ 3.కొర్ర బిస్కెట్స్ 4. జొన్న బిస్కెట్స్ 5. షుగర్ ఫ్రీ బిస్కెట్స్ 6. సోయా బిస్కెట్స్.

ఆన్‌లైన్ సౌకర్యం కూడా కలదు : www.nutsnpops.com

ఉచిత సేవ...

అన్ని రకాల జబ్బులను ఇంట్లో ఉండే తగ్గించుకునే జీవన విధానాన్ని ఉచితంగా చెప్పబడును.

FREE SERVICE...

Free Counselling for Cure all Diseases.

Life style suggesions...

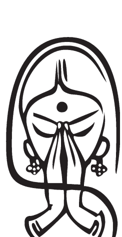
NO FEE - NO MEDICINE

ఇంట్లో ఉంటూనే తమ ఆరోగ్యాన్ని
కాపాడుకోవడానికి మేము
చేసిన ఈ చిరు ప్రయత్నాన్ని
అందరూ అదరిస్తారని
మనసార కోరుకుంటున్నాము.

విజయ హెల్తీఫుడ్స్

చిక్కడపల్లి, హైదరాబాద్.

Mobile: 8977245712, 7702850324



With best Compliments

K. NARSING RAO GOUD
9393935108, 8019522108
E-mail : koyada.narsing@gmail.com

K. RAJU GOUD
Cell : 9030122108, 9160022188







Sri Mithra Services
PACKERS & MOVERS

Pan Card, Rent a Car, Home Loans, Sales & Purchase of Plots, Etc.

REAL ESTATE AGENTS

3-5-1037, Near Indira Public School,
Lane Beside Balaji Bajrang Sweet House,
Narayanaguda, Hyderabad - 500 029.

జై గురుదేవ !

జై ధ్యాన మండలి!!

విజయ హెల్త్ ఫుడ్స్

100% నూనె, చెక్కర లేకుండా తినడానికి సిద్ధంగా ఉన్న ఆరోగ్యాన్నిచ్చే ఆహారాలు మా ప్రత్యేకత.

Ready to eat Healthy Foods our Speciality

NO OIL - NO SUGAR

మెత్తని లడ్డూలు (Soft Laddus) 100% బెల్లం,

ఖర్జూరతో తయారుచేసిన లడ్డూలు, కరకరలాడే చిరుధాన్యాల బరాణీలు,

డ్రైఫ్రూట్స్ నట్స్, ఆరోగ్యాన్నిచ్చే బిస్కెట్స్.

For Home Delivery Contact: 8019522108, 9030122108

EEGA SRINIVAS

Chikkadpally, Hyderabad - 20 Ph: 8712911476, 7702850324.

ఆన్‌లైన్ సౌకర్యం కూడా కలదు : Website: www.nutsnpops.com

